

## *Режим дня – основа легкой адаптации*

Все физиологические процессы в организме, имеют свой биологический ритм, и, как правило, в течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребенка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, а если привычный режим дня существенно нарушается, то в понедельник утром большинство таких детей выглядят утомленными, или наоборот чересчур возбуждены. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу.

*В адаптационный период желательно ограничить посещение шумных компаний, развлекательных центров. Нервная система и эмоциональный фон ребенка находится в возбужденном состоянии, не к чему ещё дополнительные стрессы.* Тем более домашний режим сократит риск подхватить ребенком простуду, что в конечном итоге позволит ему быстрее адаптироваться к детскому саду.

*Не ленитесь, гуляйте с ребенком регулярно.* Воспринимайте прогулку ни как тягостное обязательство, отрывающее вас от важных дел, а как уникальную возможность побыть с ребенком вместе, увидеть, как он умеет строить отношения с другими детьми, как раскрывается его фантазия в игре, и в конечном итоге прогулки это **ваша** возможность отвлечься от рутины домашних дел.

Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения, она улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечнососудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.

От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим малышом вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Соблюдение режима дня облегчает жизнь и вам, и вашему ребенку.