**Как восстановить режим ребенка после каникул**

Длительные каникулы, которых мы с таким нетерпением ждем, проходят на удивление быстро и оставляют о себе приятные воспоминания. Вместе с ними проходят милые сердцу расслабленность, беспечность и свобода. Если взрослые могут себя «уговорить» и заставить вернуться к привычному будничному графику, то детям это сделать гораздо сложнее. Повышенная эмоциональность, незрелая нервная система не позволяют ребенку мгновенно включиться в учебный процесс, и здесь необходима помощь взрослых и системный подход.

Расскажите малышу о том, что вы возвращаетесь в детский сад, там он встретиться со своими старыми друзьями и новыми занятиями. Друзья очень соскучились по нему, они расскажут ему много чего интересного о своих приключениях летом. Обсудите вместе с малышом, что он может полезного рассказать другим детям и воспитательнице.

Если привычный ритм жизни в каникулы сбился, ничего страшного в этом нет. Малыш сам с большим удовольствием вернется к своим повседневным делам. Чтобы восстановить режим ребенка, то после отпуска можно использовать те же самые методы, которыми вы однажды приучали своего ребеночка к определенному порядку.

***Как же вернуть малыша в будничное русло без особых потрясений и ненужных конфликтов?***

Также вам нужно будет восстановить режим дня вашего ребенка бодрствования и его сна. В летний период ребенок мог подольше поспать утром, теперь же ему обратно придется рано вставать. Безусловно, начать программу возврата к привычному ритму жизни следует с **режима дня.**

Прежде всего, начните с подъема. Перед этим наметьте план на весь следующий день, объясните малышу, почему он должен рано встать. В план вы можете включить поездку туда, куда малыш давно желал отправиться, интересную прогулку по знакомым для него местам, посещение врача перед детским садом. Только обязательно выполните запланированное.

Попытайтесь сделать день насыщенным и интересным. Если впечатлений будет много, вечером вам не нужно будет особо стараться, чтобы уложить малыша спать. Если же в первый вечер вы не сможете восстановить привычный порядок непосредственно отхода ко сну, не расстраивайтесь. У вас это получиться завтра или послезавтра.

В этом процессе самое главное слово «постепенный». Не стоит пытаться укладывать ребенка спать в девять часов вечера – все равно после ставших привычными одиннадцати ничего из этой затеи не выйдет. Малыш будет ворочаться и еще больше собьет желание спать. Каждый день следует сдвигать время отбоя на 15 минут, таким образом, за несколько дней момент отхода ко сну возвратится в привычное русло.

На следующий день напомните малышу, что он должен делать перед отходом ко сну, ведь режим сна ребенка играет важную роль в его жизни. У бабушки или на даче не всегда получалось соблюдать определенный порядок. Подберите наиболее интересную книгу, которую вы почитаете малышу перед сном. Дети обычно с удовольствием возвращаются вновь к привычному для них жизненному ритму, поэтому им требуется совсем небольшая помощь.

Если вы имеете в запасе еще парочку дней до возвращения в детский сад, дайте малышу возможность самому вспомнить, какое время следует уделить чтению, рисованию или спокойным играм, а в какое время можно гулять. Если же у него это не очень получается, в определенное время предложите ему занятие на выбор. Позвольте ребенку чередовать более спокойные занятия с активными, подвижными играми, можете устроить и загородный отдых на даче. Своевременная смена деятельности не даст ребенку устать.

В таком ответственном деле, как возврат к режиму дня, нельзя забывать о физкультуре. Старая добрая зарядка и **закаливающие процедуры** укрепят здоровье малыша и подготовят его расслабленный организм к нагрузкам.

***И так, запомните основные правила, как восстановить режим ребенка после каникул:***

* **Не стоит откладывать ранний подъём до возвращения в школу либо садик – лучше начинать укладывать и будить ребёнка пораньше за 2-3 суток до окончания каникул. В ином случае малышу придётся несладко при раннем пробуждении.**
* **Заблаговременно поговорите с малышом на данную тему, объясните, что вскоре он снова увидится с одногруппниками, педагогами. Ему удастся рассказать о праздничных днях, подарках и других важных моментах.**
* **Уже сейчас начинайте пораньше, за 2-3 часа до сна, выключать телевизор либо компьютер. Намного полезнее поиграть с ребёнком в спокойные игры (конструктор, дидактические забавы, лото и т.д.). Можно ещё раз пересмотреть все подарки.**
* **Прежде чем укладывать малыша в кровать, вспомните о прежних ритуалах и проведите их. К примеру, можно принять расслабляющую ванну, переодеться в пижаму, послушать волшебную историю, сделать лёгкие массажные упражнения и т.п. Это позволит ребёнку настроиться на необходимый лад.**

Таким образом, чтобы малыш поскорее адаптировался к дисциплинарным моментам, необходимо заранее вернуться к привычному распорядку дня, и не откладывать этот вопрос на последний день. На самом деле восстановить режим дня ребенка не так уж сложно. Главное уметь общаться с ребенком, объяснять, понимать и заботиться о нем всегда!



Учитель-дефектолог гр. №1

Смоловская И.В.