

## **ЛЕТО И РЕЖИМ: КАК СОХРАНИТЬ БАЛАНС, КОГДА ТАК ХОЧЕТСЯ ВСЁ НАРУШИТЬ?**

Дорогие родители!

Лето — это свобода, солнце, поздние прогулки и мороженое после ужина. Но как же быть с режимом дня? Ведь детскому организму так важно чувство стабильности и предсказуемости, даже в каникулы.

Вот несколько **полезных советов**, как сохранить режим, не лишая семью летней радости:

### **□ СТАБИЛЬНОЕ УТРО — ЗАЛОГ СПОКОЙНОГО ДНЯ**

Старайтесь просыпаться и завтракать в одно и то же время. Даже если ребёнок лёг чуть позже — лучше дать дневной отдых, чем сместить весь график.

### **□ ДНЕВНОЙ СОН — НЕ ВРАГ ВЕСЕЛЬЯ**

Даже если летом "не до сна", спокойный час после обеда (чтение, тихие игры, лежание с мамой) поможет ребёнку восстановиться. Для малышей 3-4 лет дневной сон — обязателен. Даже если кажется, что не хочется, ребёнок быстро устаёт от солнца, впечатлений и активности.

### **□ ПОЗДНИЕ ГУЛЯНИЯ — ИНОГДА МОЖНО!**

Пусть это будут исключения, а не новая норма. После "вечеринки" — возвращаемся к обычному графику.

### **□ РЕЖИМ НА ЛЕТО — ГИБКИЙ, НО ПОНЯТНЫЙ**

Нарисуйте с ребёнком "летний распорядок дня" в картинках. Это поможет ему ориентироваться и чувствовать себя спокойно.

**□ РИТУАЛЫ ПЕРЕД СНОМ**— ванна, сказка, обнимашки. Они помогают успокоиться и плавно завершить насыщенный день.

□ Главное — не идеальный режим, а **ощущение заботы, предсказуемости и спокойствия**. А если где-то выбились — не ругаем себя, просто мягко возвращаемся в привычное русло.

Солнечного вам лета и спокойных вечеров!