

**Как помочь ребенку  
вернуться  
к привычному распорядку  
после новогодних  
каникул?**



# Снова в детский сад!

Новогодние праздники – волшебное время, наполненное радостью, весельем, беспечностью и свободой.

Каникулы заканчиваются и если взрослые могут себя «уговорить» и безболезненно вернуться к привычному будничному графику, то детям это сделать гораздо сложнее. Повышенная эмоциональность, развивающаяся нервная система не позволяют ребенку мгновенно включиться в будни. Здесь необходима помощь взрослых и системный подход.

Мы подготовили несколько рекомендаций, которые помогут плавно вернуть ребенка к привычному распорядку после каникул.



# График сна и питания

В последние дни перед выходом в детский сад и первые дни его посещения уделите особое внимание режиму сна и питания.

Создайте вечером комфортную атмосферу: теплый душ, чтение сказок, спокойная музыка. Избегайте активных игр и яркого света, ограничьте использование гаджетов и просмотр телевизора за два часа до сна. Не ругайте ребенка за нежелание ложиться спать, а спокойно объясните, почему важен режим.

Постарайтесь придерживаться привычного расписания завтраков, обедов и ужинов. Вернитесь к здоровому и сбалансированному питанию, ограничив «праздничные» блюда. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна.

Не забывайте и про питьевой режим, предлагайте ребенку воду вместо сладких напитков.



## О «сладкой жизни»

После новогодних праздников дети, забывшие какая она – жизнь без ежедневных конфет и сладких подарочных наборов, – слышат от родителей примерно одно и то же. Хватит!

Ведь большинство детей на этот период лакомилась сладостями в 2-3 раза чаще, чем обычно.

Итак, как вернуться к здоровому питанию после праздников?

- **Шаг за шагом.**

Не пытайтесь мгновенно вывести сладкое из жизни ребенка. Это может привести к стрессу и его неприятным последствиям.

- **Запретный плод.**

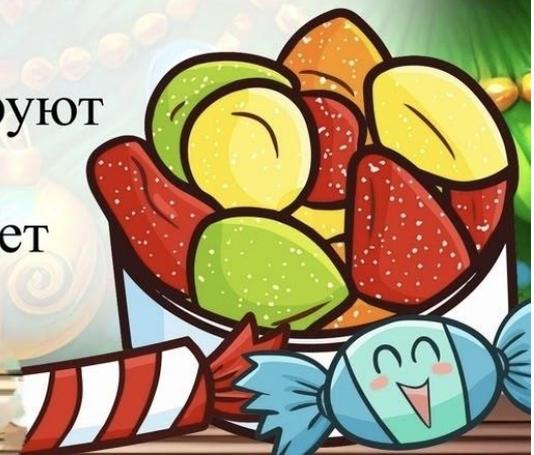
Откажитесь от категорических запретов. Если презентовать конфету как запретный плод, ребенок будет чувствовать, что его лишили чего-то невероятно вкусного.

- **Разумный выбор.**

Не запрещайте, а предлагайте определенный набор сладостей: фрукты, орехи, конфеты. Чтобы ребенок мог выбрать то, что пожелает. Это отличный способ научить его чувствовать потребности собственного организма.

- **Пример родителей.**

Именно папы и мамы демонстрируют поступки и привычки, которые ребенок-дошкольник воспринимает как норму.



# Мотивация

Расскажите ребенку о том, что каникулы заканчиваются, вы возвращаетесь в детский сад, там он встретится со своими друзьями. Друзья очень соскучились по нему, им будет любопытно узнать, как каждый провел каникулы, где побывал и что увидел.

Обсудите вместе с сыном или дочкой, что можно интересного рассказать другим.

Напомните, что в группе его ждут любимые игры и и новые занятия. Поговорите о тех играх, которые ему нравятся в саду больше всего.

Если привычный ритм жизни в новогодние каникулы все-таки сбился, ничего страшного в этом нет. Чтобы восстановить режим ребенка

после длительных выходных, можно использовать те же самые методы, которыми вы однажды приучали его к определенному порядку.

