

РЕЖИМ ДНЯ

ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- Мы с ребенком обсуждаем важность режима, выясняем, зачем нужно в одно и тоже время дожить спать, делать гимнастику, принимать пищу и т.д..
- Прогулки — обязательный компонент режима нашей семьи.
- Мы учимся гигиеническим процедурам в игре, умываем, кормим и укладываем спать игрушки.
- Стараемся всей семьей ужинать в одно и тоже время.
- Перед дневным и ночным сном у нас есть ритуалы: читаем вечером книги, укладываем игрушки спать. Так наш ребёнок лучше засыпает.

