**Как составить режим дня ребенка с учетом его темперамента**

Каждый ребенок имеет свой тип темперамента, то есть особенность поведения – подвижность, активность, быстроту или медленность реакций. Чтобы сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, родителям стоит учитывать его темперамент при составлении режима дня.

**Подъем и утренние процедуры**

***Холерики*** пробуждаются достаточно быстро. Способны стремительно сделать все утренние дела и энергично начать новые. Отрывать их от дел – только расстраивать. Утром будите своего холерика так, чтобы времени у него было «в обрез».

Едят медленно и спокойно, тщательно пережевывая пищу – торопить ребенка за столом не надо. Очень часто холерики во время приема пищи не могут остановиться, поэтому общую вазочку с печеньем стоит убрать.

Энергичные непоседы могут вскакивать из-за стола потому, что «что-то вспомнили». Будьте готовы без крика и раздражения вернуть ребенка назад. Приучайте чадо убирать за собой.

***Сангвиники*** чаще всего просыпаются в хорошем настроении, всё делают вовремя, поэтому нет необходимости будить их слишком рано.

Эти детки едят с удовольствием и довольно быстро. Однако очень часто они могут долго сидеть за чашкой чая, ведя задушевные беседы. Сангвиники любят разнообразие в еде, ценят красивую подачу и секретики, например, орешки в сырниках и ягоды в каше. Это помогает гурманам не скучать.

Учтите, что сангвиники – лучшие помощники на кухне! Как правило, они очень ответственны. Не гасите их инициативу, и очень скоро сможете смело сбросить с плеч часть обязанностей.

***Флегматики*** достаточно медленно просыпаются и «раскачиваются», поэтому им надо давать больше времени на пробуждение и утренние процедуры. Следует помогать им справляться с утренней рутиной.

Флегматики чаще сверстников с более горячим темпераментом набирают лишний вес, поэтому в их рационе должны преобладать овощи.  Сладости нужны полезные и без лишних калорий — запеченные яблоки, фруктовые суфле.

***Меланхолики*** часто просыпаются в печальном настроении, всё делают в замедленном темпе, могут часто отвлекаться и задумываться. Таким детям необходимо давать дополнительное время на утренние сборы. Будьте готовы оказать всяческую поддержку и самое главное – не упрекайте в медлительности.

У меланхоликов обычно плохой аппетит. Едят они медленно, рассматривая содержимое тарелки и ковыряясь в ней вилкой. Такого ребенка иногда можно мягко поторопить. А лучше заранее узнать, чтобы он хотел съесть, чтобы не переживать, что он будет голодным.

**Организация занятий**

Быстрые, шустрые **холерики** мгновенно могут включиться в «работу». Как правило, они проявляют заинтересованность к различным занятиям, но при этом могут уставать от монотонной деятельности. Им необходимы перерывы с физическими нагрузками.

При выполнении домашних заданий холерики могут «перескакивать» с одного упражнения на другое, поэтому нужно учить их доводить начатое до конца.

**Сангвиники** могут энергично и внимательно выполнять работу на протяжении долгого времени. Однако они не всегда доводят дело до конца, а также упускают детали и мелочи.

Учатся обычно хорошо, но если, выполняя домашнее задание, застревает на чём-то, то стоит разбавить процесс новой загадкой, интересным вопросом, другой деятельностью.

Часто талантливые дети-сангвиники хотят ходить на все кружки, какие только есть в саду или в школе. Выбирайте столько предметов, чтобы можно было полноценно уделять им внимание.

**Флегматики** включаются в выполнение заданий достаточно медленно, поэтому на подготовку заданий надо выделять достаточно времени. Настройте ребенка – предупредите о том, что надо будет сконцентрироваться. Пока он будет готовить рабочее место, выкладывать тетрадки, ручки, альбомы и другие принадлежности, то сможет морально настроиться на предстоящую работу.

Что касается развивающих занятий, то флегматики предпочитают делать что-то, не требующее быстрых действий. Например, они с удовольствием занимаются моделированием, собиранием сложных пазлов или конструированием. Дошкольнику можно предложить раскраски.

**Меланхоликам** свойственна медленная раскачка и быстрая усталость, поэтому им необходимо устраивать перерывы, например, чтобы выпить стакан сока или почитать книгу. После этого можно продолжить начатое дело.

Чтобы ребенок работал эффективнее, ему нужны эмоциональная поддержка и похвала.

**Игры и прогулки**

**Холерику** очень важно обеспечить выход эмоций, которые «бьют через край». Ежедневная прогулка должна длиться не менее двух часов. Устраивайте с ребенком активные игры, но следите, чтобы он не подавлял других детей.

**Сангвиники,** как правило, очень любознательны. Активные игры можно чередовать с наблюдениями за животными, птицами, растениями. Можно взять на прогулку мольберт или фотоаппарат, чтобы ребенок мог «зафиксировать» красоту природы. Сангвиники очень быстро схватывают знания, поэтому взрослые могут подготовиться к прогулке заранее, рассказав интересные факты про природные явления, насекомых, животных.

Для **флегматика** слишком короткие прогулки могут быть более утомительны, чем их отсутствие. Важно дать ему возможность поиграть одному или с детьми схожего темперамента.

На прогулке не торопите ребенка, дайте ему не спеша выбрать игру или дело, и не раздражайтесь, когда он будет медленно и вдумчиво играть в песочнице или переливать воду в луже.

Для **меланхолика** очень важно во время прогулки мамино участие и внимание. Следите, чтобы другие дети не подавляли и не обижали его. Будьте готовы к перепадам настроения. Стоит взять с собой разные игрушки и полезный перекус.

**Вечернее время и подготовка ко сну**

***Холерики.*** Учитывая «буйный» нрав ребенка, необходимо заранее переключить его на спокойное дело. Надо отказаться от просмотра видео или передач, которые могут вызвать бурные эмоции. Лучше всего, если ребенок примет перед сном ванну и почитает книгу, уже лежа в кровати.

Холерикам лучше не менять вечерние ритуалы, чтобы не будоражить психику.

***Сангвиники.*** Дети с таким типом темперамента обычно хорошо засыпают самостоятельно, поэтому подготовку ко сну можно начинать за 5-10 минут. Очень важно, чтобы ребенок шел кровать не позднее 22:00.

***Флегматики.*** Учитывая природную медлительность флегматиков, ребенка надо заранее настраивать на «сонную» волну. Если ребенок любит читать или слушать электронные книги, выделите ему для этого достаточно времени. Как правило, флегматики хорошо засыпают без участия взрослых.

***Меланхолики*** быстро устают, поэтому к концу дня теряют способность управлять своими эмоциями и могут капризничать. Подготовку ко сну надо начитать заранее, чтобы было достаточно времени на проведение вечерних процедур. Для меланхоликов очень важен эмоциональный и тактильный контакт с родителями. Обязательно погладьте ребенка перед сном, похвалите его, обсудите события прошедшего дня, чтобы он смог выразить эмоции и получить от вас поддержку.

Зная особенности темперамента своего ребенка, можно правильно организовать его режим, что убережёт вас от ссор, недопонимания, раздражения.