

Режимные моменты	Ребенок - холерик
Подъем и утренние процедуры	Склонны вставать быстро и быстро делать все утренние процедуры. Поэтому лучше не давать «лишнего» времени утром, т.к. закончив дела, ребенок начнет беситься или немедленно начнет новое дело, не успеет его доделать и расстроится.
Завтрак и другие приемы пищи	Едят быстро, не всегда могут вовремя остановиться, Так что еды лучше дать столько, сколько нужно, а не слишком много. Во время еды могут вспомнить о чем-то и попытаться уйти из-за стола. Не сердитесь, просто мягко возвращайте обратно.
Организация занятий	Ребенок быстро включается в работу, его легко заинтересовать, но довольно быстро устает, ему надоедает делать одно и тоже. Необходимы перерывы на физические нагрузки. Уроки может делать вперемешку (упражнение отсюда, упражнение оттуда). Хорошо работает по таймеру. Такому ребенку очень показаны спортивные занятия, танцы или бассейн.
Прогулки и свободное время	Чем больше будет прогулок, тем лучше. Прогулки лучше делать длинными и идти либо на людные площади, где много других детей, или на площади, где есть качели и лазалки, чтобы ребенок мог выплеснуть всю имеющуюся у него энергию. Свободное время тоже лучше всего проводить активно и на воздухе. Не стоит перегружать такого ребенка просмотром телевизора, так как нервная система получает много стимуляции, а выхода энергии не происходит.
Вечерние процедуры и отход ко сну	Перед сном очень важно переключить ребенка на спокойное дело немного заранее, иначе ему сложно будет улечься. Лучше всего начать с ванны и чтения книги, уже лежа в кровати. Сидеть с ребенком не стоит, это только дополнительно возбуждает нервную систему.
Выходные дни	Выходные нужно хорошо распланировать. При отсутствии плана ребенок может пойти вразнос от переизбытка энергии и массы свободного времени. Хорошо, если в план будут включены какие-то спортивные или просто активные мероприятия. Но они обязательно должны чередоваться со временем отдыха и тихих игр.. Будьте готовы к тому, что чередоваться они будут часто.