

Советы для родителей: «Как сделать утро ребенка бодрым!»

Составили ст.воспитатель Баева Л.В.

Как трудно бывает разбудить ребенка утром, да еще и собрать чтобы никуда и никому не опоздать. Чтобы сделать этот процесс менее болезненным, есть определенные правила, которые помогут родителям:

1. С вечера необходимо продумать режим сна ребенка (определите время когда ребенок просыпается выспавшим);
2. Обратите внимание на интонацию собственного голоса, сделайте во время утреннего подъема ритуал «просыпания». Заранее начните поднимать малыша, потихоньку развеите сон. Войдите в комнату, ласково прикоснитесь, погладьте, ласково обратитесь по имени малыша.
3. Детское тельце очень чувствительное к прикосновениям. Постепенно можно наращивать интенсивность поглаживания, можно перейти к ручкам и ножкам. Дайте возможность проснуться постепенно, потянуться, поворочаться и полежать несколько минут.
4. Важным компонентом пробуждения является небольшая разминка для малыша из нескольких упражнений, которые можно выполнить в игровой форме и будет способствовать более быстрому пробуждению всего организма.
5. Важно в такие минуты поощрять ребенка в проявлении его желаний сделать что-то самостоятельно: умыться, одеться, расчесаться. Поддержание самостоятельности, обеспечивает положительный эмоциональный настрой ребенка на целый день. Не забывайте хвалить ребенка, восхищаться.
6. Если Вам необходимо завершить какие – то утренние дела, привлекайте ребенка к их выполнению. В это возрасте, дети очень любят нам помогать, тем самым понимая собственную значимость.
7. Сборы в детский сад сделайте по минимуму короткие, можно заранее продумать и приготовить одежду по сезону, любимую игрушку. Но и продумайте и разнообразьте дорогу в детский сад, можно обратить внимание на сезонные изменения в природе, обсудить дела, которые будут ждать ребенка когда он вернется из детского сада и др.

Помните – Ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь Ваш день и день Вашего малыша.

Постарайтесь сделать это утро добрым!