



## «Как разбудить ребёнка, чтобы утро было добрым!»

Порой не просто разбудить ребенка так, чтобы он не устраивал капризы. Некоторым родителям приходится слушать утренние «концерты» изо дня в день. Поэтому важно соблюдать режим дня. Кто вовремя лег спать вчера, тот рано проснулся сегодня. Только приученный организм легко переходит из сна в бодрствование и наоборот. Имеет значение не только то, сколько ребёнок спит часов, но и чем он занимается в течение дня. Ребенку необходимы и прогулка на свежем воздухе, и правильное питание, и спокойные игры перед сном. Чтение добрых сказок на ночь, прослушивание любимых мелодий совместно с самыми близкими людьми легко поможет ребенку успокоиться и уснуть. Не следует, уважаемые родители, перегружать сознание ребенка просмотром мультфильмов, подвижными играми. Проведите время вместе с ребенком, поговорите о том, чем запомнился уходящий день. Любовь, нежные прикосновения матери перед сном позволят ребенку почувствовать себя в безопасности.

Чтобы утро было и в самом деле добрым, будьте ласковы к ребенку в момент его пробуждения. Утро, проведенное в спешке, и соответственно в ссорах испортит весь день вам и вашему ребенку. Одежду, в которой ребенок пойдет в детский сад, приготовьте вечером – это сэкономит утренние сборы. Игра поможет сделать пробуждение приятным. Главное понять, уважаемые родители, что нравится именно вашему малышу.

Одни дети будут каждое утро ждать «ежика», который ползает по телу, щекочет и приговаривает: «Доброе утро носик, доброе утро животик, доброе утро пяточка и т. д. Другие – ждут, когда мама будет петь потешку про комариков, которые кусают сонных детей за нос, щеки, пальцы. А проснувшись, дети прогоняют «дариков-комариков». Один из самых лучших вариантов начать день малыша – поиграть в телесные игры, которые обеспечивают ребенку необходимый телесный контакт и помогают вспомнить части тела.

Разбудить любимое чадо поможет разговор о том, какие события ждут малыша. Расскажите куда вы вместе пойдете, кого встретите по дороге или же заинтересуйте ребенка вкусным завтраком, который уже ждет на кухне! Подключите ребёнка к разговору, спросите, куда бы он хотел пойти, что увидеть.

Бессмысленно требовать от ребенка что-то, что не делаешь сам. Помните об этом, уважаемые родители. Если кто-то из взрослых утром долгое время проводит в постели, а потом бежит по квартире, собираясь на работу, конечно, бесполезно требовать чего-то от ребёнка. Утро должно быть добрым, размеренным, помогающим настроиться на предстоящий день. Постарайтесь, чтобы в вашем доме царила гармония!