

Запланируйте с утра примерно 10 минут на такое медленное и позитивное пробуждение.

Можно помочь малышу сделать зарядку прямо в постели, поднимая и опуская его ручки и ножки, приговаривая, «Ручки просыпаются, раз-два, раз-два, ножки просыпаются, раз-два, раз-два».

Помассажуйте пальчики, стопы малыша, мочки ушей, помассируйте спинку.

Понужьтесь с ним хотя-бы 5 минут, поцелуйте, посидите рядышком.

Проговаривайте вслух всё, что делаете с малышом: "Сейчас мы с тобой наденем колготочки, вот так вот, а теперь пойдём покушаем что-то вкусненькое".

Если нужно просыпаться рано утром, будите малыша заблаговременно, не в последний момент! Важно, чтобы пробуждение было медленным и спокойным.

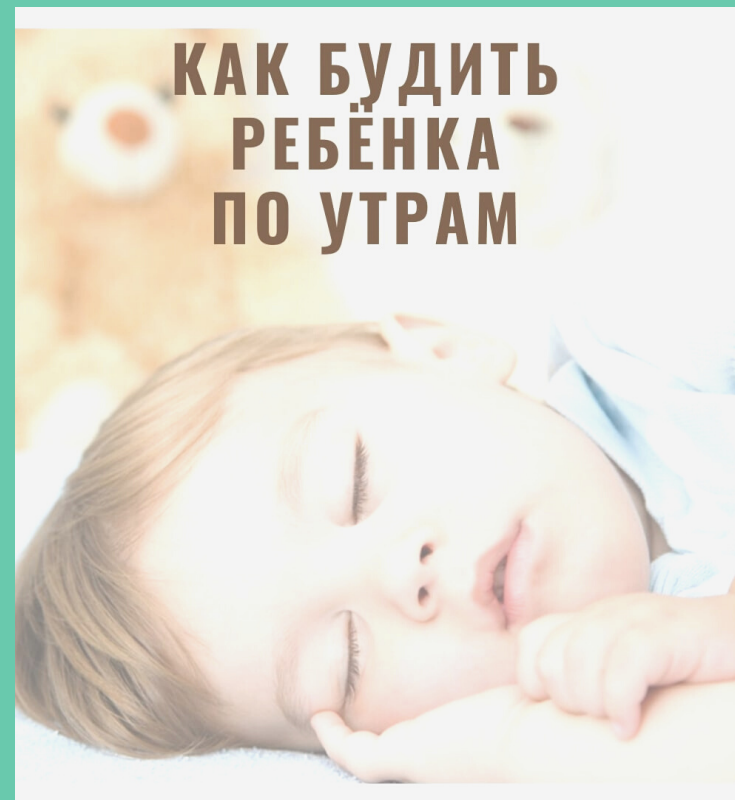
Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время.

Создайте специальный ритуал для пробуждения. Это

могут быть

- любимая музыка,
- аудио сказка,
- поглаживания,
- можно слегка малыша пощекотать,
- говорите ласковые слова, - целуйте,
- тихонько позовите малыша по имени.
- пошепчите ему на ушко.

МАОУ "Савинская средняя школа", СП детский сад "Филиппок"



Лымаренко Татьяна Владимировна,
воспитатель.
2021 г.



Пусть Ваш голос будет добрым и ласковым. Это создаёт хороший, позитивный настрой у малыша.

Как не следует будить ребенка:

- резким командным голосом;
- включать яркий свет;
- использовать громкую музыку, будильник;
- в спешке, и постоянно торопить ребенка

РИТУАЛЫ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Дети любят стабильность и постоянство – это их успокаивает. Они любят, чтоб было «как всегда». В таком огромном и меняющемся мире хоть что-то должно оставаться неизменным. И тогда на эту константу можно опереться, осмотреться и двигаться дальше. И чем больше изменений происходит в жизни ребёнка (детский сад, переезд, развод, рождение второго ребёнка), тем важнее сохранить неизменным

Дети проще засыпают, когда перед сном выполняется один и тот же порядок действий. Они просят читать одну и ту же книжку. Они берут в кровать одну и ту же игрушку. Они легче расстанутся в садике с мамой, если она машет в одно и то же окошко определённым образом. Или придумала ещё какой-нибудь особенный способ сказать «до свидания».

Но если ритуал есть, его надо соблюдать безукоризненно. О, родители! Видели бы вы, в какую истерику впадает ребёнок, которому папа забыл помахать в окно детского сада! Если ребёнок в своем ритуале должен сам выключать свет перед сном, то боже упаси бабушку сделать это вместо ребёнка! Если дочь всегда спит в садике в красной пижаме, нельзя без её согласия приносить после выходных синюю! Если малыш забыл дома игрушку, с которой ВСЕГДА ходит в садик, то лучше за ней вернуться. Это не блажь и не каприз ребёнка. Это его потребность в стабильности. Это очень важно.