



Как правильно будить ребёнка в детсад по утрам



Причины, по которым малыши встают с неохотой по утрам:

1. Перемена режима дня, который был у малыша перед детским садиком.

Если раньше малыш мог поспать подольше, то теперь, когда он начал посещать дошкольное учреждение, ему необходимо приходиться туда рано. Родителям желательно примерно за два-три месяца до посещения садика узнать, какой там режим и постепенно приучать малыша вставать примерно в такое же время.

2. Ребенок мало спит днем. Некоторые малыши не желают спать в дневное время. Их следует укладывать для ночного сна раньше примерно на полтора часа. Благодаря этому потребность в часах сна у малыша будет удовлетворена.

Кроме этих причин, на сон малыша может оказывать влияние время года: в зимний период ребенку нужно больше времени для сна.

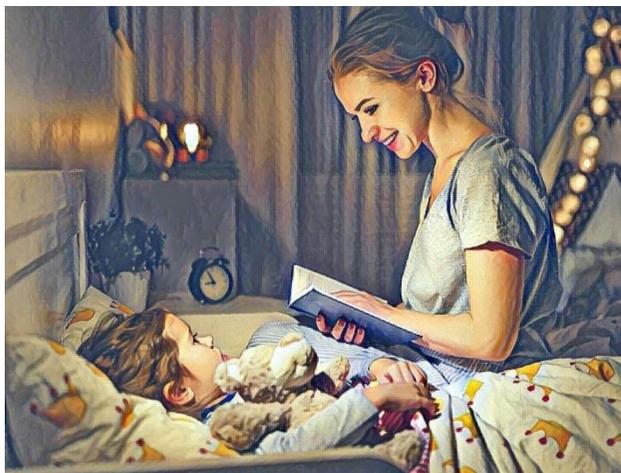
Как правильно укладывать спать малыша?

Самой главной рекомендацией является режим, а именно – ребенок всегда должен укладываться спать в одно и то же время.

Ребенка будет проще укладывать спать, если принять во внимание следующие советы:

- он должен ложиться спать каждый день в один и тот же промежуток времени;
- следует принимать во внимание время, отведенное на дневной сон;
- необходимо проявлять ласку по отношению к ребенку;
- перед тем, как лечь спать, в комнате малыша должна быть приятная атмосфера (минимум света, отсутствие звуков);
- примерно за полтора часа перед тем, как ложиться спать, нужно запретить малышу играть в шумные игры;
- ребенок должен быть уставшим ко времени сна. Для этого ему нужно насытить день физическими нагрузками;
- если малыш хочет спать с игрушками, то не стоит препятствовать ему в этом желании;

- некоторым детям помогает быстрее уснуть легкий массаж;
- сказка, прочитанная тихим голосом, может убаюкать ребенка;
- малыш может принять ванну с успокаивающими травами;
- можно придумать особый ритуал перед тем, как лечь спать: убрать игрушки, порисовать, прочитать книжку, посмотреть спокойную телепередачу или мультфильм.



Как правильно будить ребенка в садик?

Пробуждение малыша должно быть не резким, а спокойным. В это время с ним необходимо быть ласковыми. Чтобы у ребенка пробуждение ассоциировалось только с приятными эмоциями, то можно приготовить на завтрак что-нибудь ароматное, чтобы ребенок, когда просыпается, то чувствовал приятный запах.

Желательно будить малыша с запасом времени, чтобы он без спешки и волнения мог собраться.

После пробуждения можно сделать малышу легкий массаж всего тела, чтобы он зарядился бодростью. Необходимо научить его потягиваться в постели.

Желаем приятного общения!

Как не нужно будить малыша?

Чтобы избежать истерики и слез малыша после пробуждения, *то не следует использовать следующие методы:*

1. Включать бьющий по глазам свет.
2. Применять резкий командирский голос.
3. Включать громкую музыку и использовать звонкий будильник.

