**Статья**

**«Утреннее пробуждение ребёнка без капризов»**

(рекомендации родителям)

***(Подготовила: И.В. Гертер, воспитатель)***

 Не секрет, что для многих родителей разбудить и поднять ребёнка в детский сад становится настоящей проблемой. Но ситуацию можно исправить, если подойти к этому правильно. Поэтому мы поговорим о том, как сделать утро по-настоящему добрым для мамы и папы, а также для маленького «сони».

***Совет 1. «Условия комфортного сна».***

Для того чтобы ребёнок вставал по утрам бодрым, отдохнувшим и полным сил, необходимо, чтобы он как следует отдохнул ночью. Как правило, дети вечером неохотно идут в кровать, предпочитая посмотреть ещё один мультик или поиграть ещё в одну интересную игру. Поэтому родителям важно знать условия комфортного сна и как правильно подготовить малыша ко сну.

* **«Распорядок дня»**

«Ребёнок рано проснулся без капризов, значит вчера вовремя лёг спать». Родителям обязательно нужно соблюдать распорядок дня. Организм, приученный засыпать и просыпаться в одно и тоже время, легко и привычно переходит из одного состояния в другое. Поэтому отход малыша ко сну — важный режимный момент. Всеми силами старайтесь сделать так, чтобы происходил он ежедневно в одно и то же время (разумеется, отклонения в пределах 15–20 минут критичными не являются). Но привязывайтесь не к часам как к таковым, а к состоянию, самочувствию и внутреннему режиму вашего ребёнка. Ко времени ночного сна ребёнок должен быть достаточно уставшим, но не переутомившимся. Проявив наблюдательность, вы сможете установить оптимальный для вашей семьи распорядок дня.

* **«Снизьте активность перед сном»**

За час-полтора до сна исключите все активные способы времяпрепровождения, а также просмотр телевизора, компьютер и планшет. Чтение, рисование, спокойные игры — вот лучшие помощники родителей, желающих легко и быстро уложить ребёнка на ночной сон.

* **«Позаботьтесь о здоровой атмосфере»**

Здоровый сон возможен только при соблюдении основных требований: удобная кровать, свежее постельное бельё из натуральных тканей, мягкая спальная одежда, позволяющая коже дышать, чистое, хорошо проветренное помещение, приглушённое освещение (или его отсутствие, если ребёнок не боится темноты), мягкая игрушка поможет малышу быстрее заснуть и не бояться темноты, отсутствие громких звуков и прочих факторов, раздражающих нервную систему. В отношении температурного режима действует такое правило: лучше прохладный воздух и тёплое одеялко, чем наоборот. (Температура воздуха в спальне не выше 20 градусов).

* **«Прочитайте сказку на ночь».**

 Хотите спокойной ночи для своего ребёнка - не перекармливайте его перед сном - ни тяжёлой пищей, ни электронными игрушками. Добрая сказка на ночь, прочитанная мамой или папой облегчает переход ко сну.

* **«Объятия и поцелуй на ночь»**

Объятия или поцелуй на ночь создают ощущение безопасности, что способствует благоприятному сну.

* **«Выходные дни»**

В выходные дни важно не нарушать график сна и бодрствования ребёнка. **Допускается отклонение на час-полтора, но не больше.**

* **«Игры, которые помогут настроить ребёнка на сон»**

Хорошим подспорьем для вашей семьи могут стать специальные «засыпательные» ритуалы или спокойные, добрые игры. Например, «Перекличка». («Ванечка, пора спать! Ванечка готов?». «Носик готов спать?» «Пяточки готовы спать?»). Называете известные ребёнку части тела. Вы можете адаптировать игру к другим лексическим темам. Главное — не забывайте, что ваша задача состоит в том, чтобы успокоить ребёнка и сосредоточить его на предстоящем засыпании, а не развеселить его и взбудоражить.

***Совет 2. «Сколько часов должен спать ребёнок?».***

В каждом возрасте существует своя суточная норма сна:

* детям от года до трёх лет рекомендуется посвящать сну 11-14 часов;
* дошкольники (3-7 лет) должны спать 10-13 часов;

***Совет 3. «Как правильно будить ребенка?»***

Пробуждение ребенка должно быть спокойным и неторопливым, без ненужной спешки, резких движений и повышенного тона. Будильник не придаёт детям с утра бодрости, а наоборот может напугать. Нежное прикосновение, поцелуи и ласка помогут проснуться в хорошем расположение духа. Кроме того, мамины объятия и ощущения ее близости благотворно влияет на психику малыша. Ведь ему придётся провести без нее весь день.

Хорошо помогают любимые мелодии малыша, которые лучше включать негромко, в фоновом режиме. Свет должен быть неярким, чтобы глазам ребенка не было больно.

Во время утреннего пробуждения не стягивайте с ребёнка одеяла и ни в коем случае не ругайте его, если он отказывается вставать. Это сформирует ещё больше проблем с пробуждением и испортит ваши отношения. Хорошо помогает «отвлекающий разговор», например, о том, что хорошего ожидается сегодня, куда вы планируете сходить вместе, что вкусного собираетесь купить. Подключите ребёнка к разговору, где бы он хотел побывать, что увидеть. Пока ребёнок отвлёкся, аккуратно помогите ему встать. Предложите начать одеваться, пока вы ему рассказываете. Нельзя забывать о роли родительского примера. Если кто - то из родителей каждое утро до последнего нежится в постели, а потом с раздражением носятся по квартире, согласитесь бесполезно требовать чего-то от ребёнка. Самое главное, чтобы ребёнок не чувствовал суеты, а наоборот ежедневное размеренное утро помогло ему настроиться на предстоящий день.

***Совет 4. «Разбудите ребёнка чуть – чуть пораньше».***

Детям, чтобы перейти к бодрствованию, недостаточно просто проснуться – им нужно «раскачаться», так разбудите его на 15- 20 минут пораньше. Ничто не портит весь день, как утро, проведённое в спешке, нервах и ссорах. С той же целью собирайте всё нужное утром – одежду, игрушки - с вечера. Утро ребёнка должно быть наполнено позитивной энергией. Поэтому чтобы не нервничать самим и не срываться на малыша, у вас должен быть запас времени для того, чтобы организм ребёнка смог перейти в состояние бодрствования.

***Совет 5. «Прекрасное средство пробуждения телесные игры в постели».***

Сделать пробуждение для ребёнка приятным поможет - игра. Главное знать, что именно нравиться вашему малышу (может кто-то в восторге от того, что по его ещё сонному тельцу ползает ёжик (мамины пальцы) и, щекоча, приговаривает: «Вставайте ножки, вставай ушко, вставай животик!», а можно и подул легкий ветерок приговаривая: «Просыпайтесь глазки, просыпайся носик, пальчики, волосики, спинка и т. д.»).Это щекотно и забавно!

Если малыш вообще не хочет идти сегодня в сад - поможет один проверенный метод. От имени любимой игрушки, с которой он спит, сказать: Доброе утро, друг (имя)! Я никогда не был в твоём детском садике! Что такое детский сад? Там много деток? Я хочу играть с детками. Там у вас, наверное, весело! Покажешь мне твой детский сад? Я буду очень рад, если ты возьмешь меня с собой!
Дети очень любят, когда с ними разговаривают их любимые игрушки. Теперь ваша "соня" скорее всего оживится и захочет побыстрее показать любимцу свой детский сад!

Уважаемые родители! Помните основные правила хорошего настроения малыша – это режим, мамина ласка и доброта.



Задача родителей не только разбудить малыша, но и сделать его активным, весёлым, готовым заниматься, творить и познавать мир.