

ПОРА ВСТАВАТЬ!

КАК ПРАВИЛЬНО БУДИТЬ МАЛЫША В ДЕТСКИЙ САД.

Пробуждение должно быть медленным и спокойным. Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время. Создайте специальный ритуал для пробуждения. Это может быть любимая музыка, поглаживания, ласковые слова, поцелуи, тихонько позовите малыша по имени. Спросите, как ребенку спалось и что приснилось. Приготовьте что-нибудь ароматное на завтрак, чтобы от запаха ребенок проснулся. Благодаря этому у крохи выработается рефлекс приятного пробуждения. Научите ребенка небольшой зарядке в постели, чтобы он чувствовал себя бодро. Втягивание живота при выдохе и выпячивание при вдохе активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Это можно сделать в качестве соревнования «кто сильнее надует живот». Растягивания для позвоночника делаются лежа на боку: сначала вытягиваются правая рука вперед и правая нога назад. Потом то же самое делается с левой рукой и ногой. Затем потянитесь руками вверх, пятками вниз. Сразу после упражнений дайте ребенку 2-5 минут спокойно посидеть. После сна сделайте ему легкий массаж всего тела, уделив чуть больше внимания стопам и мочкам ушей. Это зарядит малыша бодростью. Напомните про умывание и чистку зубов, включите чуть погромче музыку.

Не давайте ребенку лишние минуты сна. Лучше вставать всегда с запасом времени, чтобы его хватало для полноценных сборов. Важно правильно определить биологический ритм организма вашего малыша. Кто он у Вас: ранний жаворонок, любительница ночи сова или голубь? Жаворонки рано ложатся спать и рано просыпаются – пик их активности приходится на 7-10 часов утра. Совы предпочитают с утра поспать подольше, а засыпать как можно позже. Время их наибольшей работоспособности – вечер. Им необходимо более длительное пробуждение. Голуби могут приспособиться практически к любому режиму.