«Как разбудить ребенка в садик»

Консультация для родителей

подготовил воспитатель: Быкова А.А.

Июль 2020 год.

Новый режим дня в связи с началом посещения детского сада, требует большого внимания и понимания к малышу со стороны родителей.

Самой распространенной проблемой является нежелание ребенка вставать по утрам. Это рушит весь утренний график родителей, которые могут опоздать на работу, провоцирует ссоры в семье.

Разбудить ребенка утром обычно сложно, особенно зимой, когда по утрам темно, да и жалко будить сладко спящего малыша. А разбудив, часто сталкиваешься с капризами, упрямством и скандалами.

Стремитесь к тому, чтобы ребенок всегда засыпал в хорошем настроении, чтобы сон был спокойным. Плохо, если его наказали или отругали за какой-то проступок перед сном, и он переживает и не может уснуть. Еще хуже, если ребенок засыпает в слезах. Ребенок может видеть кошмарные сны, вздрагивать и вскрикивать. Такой сон совсем не приносит отдыха.

Родители обычно много внимания уделяют сну, но мало думают о том, что по-особому нужно не только укладывать ребенка, но и будить его.

И.П. Павлов представлял, что сон — это процесс торможения всего организма, тогда как бодрствование — активная часть жизни. Между этими двумя состояниями есть промежуточное, «просоночное», своеобразная инерция сна, когда мозгу требуется время, чтобы включиться в работу.

Как правильно разбудить ребенка в садик?

Будите малыша в садик заблаговременно, не в последний момент!

1) Пробуждение должно быть медленным и спокойным. Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время.

2) Создайте специальный ритуал для пробуждения. Это может быть: любимая музыка, аудиосказка, поглаживания (можно слегка пощекотать), ласковые слова, поцелуи, тихонько позовите малыша по имени. Спросите, как ребенку спалось и что снилось.

3) Приготовьте что-нибудь ароматное на завтрак, чтобы от запаха ребенок проснулся.

4) Некоторые родители ставят утром при пробуждении малыша какой-нибудь коротенький мультик, который малышу нравится, например, «Свинка Пэппа» и «Лунтик». Это короткие, добрые мультфильмы, которые помогают малышу проснуться и быть в хорошем настроении.

5) 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».

6) Помассажируйте пальчики, стопы малыша, мочки ушей, помассируйте спинку. Понежтесь с ним хотя-бы 5 минут, поцелуйте, посидите рядышком.

7) Некоторых детей забавляет, когда вы набираете воздуха и выдыхаете с шумом им в животик. Получаются смешные звуки, а кроме того — щекотно. Но это подойдёт, если малыш уже более-менее проснулся.

Как не следует будить ребенка!

- будить его резким командным голосом;
- включать яркий свет;
- использовать для пробуждения громкую музыку, будильник;
- будить в спешке и постоянно торопить ребенка.

Если с утра малыш в хорошем настроении, то и сборы в садик пройдут спокойно и без нервотрёпки.

И конечно, очень важно задолго до садика перевести малыша на садиковский режим дня, чтобы он ложился спать раньше и смог вставать ранним утром.