



Как правильно ребенку лечь спать ночью и легко встать утром в детский сад.

Для спокойных сборов в детский сад, ребенку нужен режим. Кроме того, крохе необходимо ощущать заботу и любовь со стороны родных и близких, ощущение того, что он дорог им.

Чтобы утренний подъем был спокойным и мирным, родителям необходимо приучать своего ребенка к распорядку дня. Если у вашего малыша не выработается режим в раннем возрасте, если он не научится с ответственностью подходить к сборам в детский сад, к школе все только усугубится. Надеяться, что малыш подрастет и станет более организованным без специальной на то подготовки, не разумно. Вот некоторые рекомендации для правильного отхода малыша ко сну: спать ребенок должен ложиться всегда в одно и то же время; если пропустили дневной сон, время ночного сна увеличивается на час; приятная и успокаивающая обстановка облегчит отход ко сну. Стоит избегать яркого света и громких звуков, можно оставить ночник; за несколько часов до сна ребенку не стоит участвовать в активных и громких играх, чтобы избежать излишнего возбуждения и беспокойного сна; распорядок дня ребенок должен быть наполнен физическими и интеллектуальными упражнениями. Усталость помогает лучше любой колыбельной. Убаюкайте малыша колыбельной или сказкой; попробуйте успокоить ребенка с помощью расслабляющих поглаживаний; маленькие дети запросто засыпают на руках у родителей; в самых сложных случаях применяют купание непосредственно перед сном. Дети обожают ложиться спать с мягкими игрушками.

Постарайтесь не наказывать и не ругать ребенка перед сном. Расстроившись, он будет долго засыпать, а сон его будет беспокойным. Отличное настроение и спокойствие – залог крепкого сна!

Для полноценного сна ребёнку необходимы: свежий воздух в спальне; ужин не позже часа перед сном; температурный режим в спальне (необходимо поддерживать около +18 градусов); ночник (поможет заснуть, если ребенок боится темноты); удобный матрас на детской кровати; мягкость и свежесть постельного белья.



Как легко встать утром?!

Правильно разбудить ребенка ничуть не менее важно, чем его уложить спать. Сон является процессом торможения всех систем тела, а бодрствование – активным периодом жизни. Переход от одного состояния к другому происходит со временем, которое нужно мозгу на включение в рабочий режим. Будить ребенка нужно спокойно, мягко, без лишней спешки. Для пробуждения прекрасно подойдут объятия, поцелуи, легкая щекотка, прослушивание любимых песен. После всего этого у малыша появится рефлекс хорошего утреннего подъема. Бодрость и заряд энергии на весь день принесет утренняя гимнастика не вставая с постели. Очень полезно по утрам делать растяжки, например, вытягивать руки вверх, а ноги вниз. После таких занятий ребенку необходим отдых в несколько минут и только потом подъем.

Желаем удачи!