

ПРОСНУТЬСЯ С РАДОСТЬЮ!

«Иногда бывает очень сложно разбудить малыша по утрам», - сокрушаются мамы и папы. Вот несколько советов о том, как сделать утро бодрым.

1. ГОТОВЬТЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

ВЕЧЕРОМ. Старайтесь закончить все подвижные игры и обсуждение повседневных проблем примерно за 1-1,5 часа до сна. Перед сном лучше предпочесть чтение любимых сказок, обсуждение интересных перспектив на следующий день и т.д.



2. ПОСТЕЛЬ РЕБЕНКА ДОЛЖНА

БЫТЬ УДОБНОЙ. Нарядный комплект постельного белья, жесткий матрасик, подходящая подушка обеспечат ребенку спокойный сон и отдых.

3. **НЕ НУЖНО БУДИТЬ РЕБЕНКА ГРОМКИМ ГОЛОСОМ,** включая яркий свет или музыку. Между сном и бодрствованием существует «просоночное» состояние, в котором ребенок уже слышит звуки, но еще не может действовать. Поэтому пробуждение должно быть медленным, наполненным нежностью любимых людей.

4. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРОСТЫМ УТРЕННИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Лежа на спине, можно делать глубокие вдохи выдохи, выпячивая при этом животик на вдохе и втягивая на выдохе. После этого приятно потянуться – сначала руками, затем ногами. Это активизирует сосудистую и дыхательную системы.

5. **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.** Если вся ваша семья начинает утро с бодрящего душа, то и малыш может принимать в этом участие, наслаждаясь чуть прохладной водой из душевой лейки.