

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №70 «Березка»**

**Рекомендации для родителей  
«Сделаем утро ребёнка добрым!»**

Подготовила воспитатель  
Палецкая И.В.

Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребёнка в детский сад! Он так сладко спит, а мы вытаскиваем его из сна, одеваем на него еще сонную одежду, подгоняем его, раздражаемся. Результат – и родители раздражены, и ребёнок без настроения. И, вдобавок, всё это даёт негативный заряд на целый день.

Можно ли минимизировать последствия раннего пробуждения?

Можно ли сделать его, если не приятным, то, по крайней мере, терпимым?

Конечно да! Минимизировать последствия раннего пробуждения не только можно, но и нужно, и, кстати, это не так уж и сложно.

Задумайтесь, как вы укладываете ребенка спать?

Ведь вы настраиваете его на сон. Все ваше поведение, интонации, то о чем вы с ним говорите, как к нему прикасаетесь – все направлено на постепенное снижение активности и усыпление. Мы навеваем сон ребенку. Так же и утром.

Не вытаскивайте его из сна, а потихонечку развеите сон, как утренний туман. Сначала войдите к нему в комнату, подвигайтесь, дайте ему почувствовать сквозь сон ваше присутствие, потом приблизьтесь, прикоснитесь. Сначала очень осторожно, бережно. Постепенно наращивайте интенсивность прикосновений. От ласковых поглаживаний, можете перейти к массажу ручек и ножек. Дайте ребёнку потянуться, поворочаться, ещё немного полежать с закрытыми глазами. Найдите для ребёнка повод проснуться. Действительно, зачем ему вставать рано? Мама опаздывает, нужно в детский сад, дела. Все это незначительно для ребёнка. Но, возможно, на кухне его ожидает сюрприз? А может его любимая игрушка тоже хочет почистить зубы? Дайте понять, что проснуться ребёнку не только надо – это приятно. Тот ребёнок, который капризничает, тянет время, просто обеспечивает себя полноценным вниманием мамы. Но бывает и наоборот: ребёнок собирается сам, кушает, одевается. А мы не обращаем внимание, моем посуду, поправляем причёску.

Если вам необходимо совершить какие-то утренние дела, привлекайте ребёнка к их выполнению, хвалите его за помощь. Дорога в детский сад - это прекрасная возможность побыть чуть больше вместе. Разнообразьте её!

Помните – ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдёт весь ваш день и день вашего ребёнка.

**Постарайтесь сделать это утро добрым!**