|  |  |
| --- | --- |
|  **Моя копилка!** **Как укладывать ребенка спать!****Перед сном нельзя:**1.Устраивать шумные игры.2.Смотреть страшные фильмы.3.Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.**Перед сном рекомендуется:**1.Приглушить свет.2.Сделать точечный массаж подушечек пальцев, релаксацию.3.Придумать и рассказать добрую историю из жизни белочки, зайчика, гнома. |  **Моя копилка!** **Как укладывать ребенка спать!****Перед сном нельзя:**1.Устраивать шумные игры.2.Смотреть страшные фильмы.3.Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.**Перед сном рекомендуется:**1.Приглушить свет.2.Сделать точечный массаж подушечек пальцев, релаксацию.3.Придумать и рассказать добрую историю из жизни белочки, зайчика, гнома. |
|  **Моя копилка!** **Как не надо будить ребенка?**Резкое пробуждение может напугать ребенка и нанести ему психологическую травму, поэтому неприемлемо:* будить ребенка резким командным голосом или криком;
* включать громкую музыку или будильник;
* включать яркий свет;
* будить в спешке и торопить ребенка.

Пробуждение должно быть медленным и спокойным, звуки - мягкими и ласковыми. Можно включить негромкую любимую [музыку](http://www.7ya.ru/pub/music), неяркий свет, погладить малыша и тихонько позвать его по имени. Будет еще лучше, если создать определенный ритуал пробуждения, обнять и поцеловать кроху, спросить, как ему спалось и что снилось.  |  **Моя копилка!** **Как не надо будить ребенка?**Резкое пробуждение может напугать ребенка и нанести ему психологическую травму, поэтому неприемлемо:* будить ребенка резким командным голосом или криком;
* включать громкую музыку или будильник;
* включать яркий свет;
* будить в спешке и торопить ребенка.

Пробуждение должно быть медленным и спокойным, звуки - мягкими и ласковыми. Можно включить негромкую любимую [музыку](http://www.7ya.ru/pub/music), неяркий свет, погладить малыша и тихонько позвать его по имени. Будет еще лучше, если создать определенный ритуал пробуждения, обнять и поцеловать кроху, спросить, как ему спалось и что снилось. |

Материал подготовлен воспитателем Шишуевой Т.В.