|  |  |
| --- | --- |
| **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.