**Консультация для родителей «Будим ребёнка правильно: Как разбудить ребёнка,**

**чтобы он не устраивал капризы».**

Знакомое всем родителям действо разыгрывается каждое утро практически в каждом доме, где есть маленькие дети – утреннее пробуждение. Порой такие «концерты» родители слушают годами - каждое утро в течение 3-4 лет – ровно столько, сколько дети посещают детский сад.

Тот, кто рано проснулся, вчера вовремя лёг спать. Организм, приученный засыпать и просыпаться в одно и тоже время, легко и привычно переходит из одного состояния в другое. Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько ребёнок спит часов, но и чем он занимается в течение дня. Время, проведённое на свежем воздухе ,полноценное питание, спокойная игра перед сном оказывают благоприятное влияние на процесс засыпания и пробуждения. Многим детям, чтобы перейти к бодрствованию, недостаточно просто проснуться – им нужно раскачаться, так разбудите его на 20 минут пораньше. Ничто не портит весь день, как утро, проведённое в спешке, нервах и ссорах. С той же целью собирайте всё нужное утром – одежду, игрушки- с вечера. Хочешь спокойной ночи для своего малыша - не перекармливайте его перед сном - ни тяжёлой пищей, ни телевизором, ни электронными игрушками. Добрая сказка на ночь, прочитанная родителем-облегчающий переход ко сну.

Советы родителям:

1. Будьте ласковы к ребенку, здесь не подходят агрессивные меры пробуждения – будь-то стягивание одеяла или поливание водой из чайника. Напротив, нужно разбудить ребенка спокойно и ласково, минут на 10 раньше, чем это нужно – особенно это касается детей-"сов", пробуждение должно быть постепенным. Кроме того, для каждого ребенка время сна индивидуально, и каждая мама должна его знать.

2. Детей, которые с трудом просыпаются, ни в коем случае нельзя ругать. Это сформирует еще больше проблем с пробуждением и испортит ваши отношения. Очень помогает отвлекающий разговор о том, что хорошего ожидается сегодня, куда вы планируете сходить вместе, что вкусного купить. Подключите ребенка к разговору, где бы он хотел побывать, что увидеть. Дети обожают рассказы родителей об их собственном детстве, о каких-нибудь смешных происшествиях. Пока ребенок отвлекся, аккуратно помогите ему встать. Предложите начать одеваться, пока вы ему рассказываете.

3. Нельзя забывать о роли родительского примера. Если кто-нибудь из родителей каждое утро "бухтит", как ему это надоело, как он устал, если сами родители до последнего валяются в постели, а потом носятся с раздражением по квартире, согласитесь, бесполезно чего-то требовать от ребенка. Чтобы помочь малышу нормально проснуться, мама или папа должны сами встать пораньше, позавтракать, одеться без спешки. Самое главное, чтобы ребенок не чувствовал суеты, напротив, ежедневное размеренное утро поможет ему сконцентрироваться и настроиться на предстоящий день.

Советы доктора:

1. Обязательным является соблюдение распорядка дня. Имеет значение не только то, сколько часов спит ребенок, но и чем он занимается в течение дня. Летом можно сделать хорошей привычкой прогулки перед сном, зимой – тихую настольную игру. Важно и то, как вы будите ребенка, и то, как он ложится спать. Лучше всего, если ребенок будет осознавать, что существует определенное время, когда ему необходимо лечь спать, причем нужно соблюдать обязательный ритуал засыпания, будь-то сказка, стакан теплого молока с печеньем или легкий массаж перед сном.

2. Иногда смещение режима даже на 1 час приводит к тому, что ребенок не может нормально проснуться утром. Хорошим признаком того, что у ребенка нормальное соотношение день-ночь, является тот факт, что в выходные он просыпается в то же время, что и в будние дни.

3. Не забывайте о витаминах и полноценном питании ребенка. Многие из витаминов участвуют в обмене веществ нервных клеток, иными словами, регулируют процессы возбуждения и торможения, в том числе могут оказывать влияние на процесс засыпания и пробуждения.

4. Особенно сложно становится детям в период подготовки к школе и начала занятий в первых классах. А если к этому добавляются учеба в музыкальной, спортивной, художественной школах, то ребенку нужно немало физических и эмоциональных усилий, чтобы приспособиться к такому распорядку. Несомненно, разноплановое развитие ребенка необходимо, но не стоит слишком усердствовать, ведь это может отразиться на здоровье ребенка в более позднем периоде взросления.

Слишком сложно, скажете вы? Вовсе нет, если задуматься о том, что основы жизненного уклада "рождаются" именно в детстве. Как правило, выросшие дети неосознанно соблюдают именно тот распорядок дня, который привит им родителями.

Сделать пробуждение приятным поможет игра-главное понять, что именно нравиться вашему малышу. Кто-то в восторге от того, что по его ещё сонному тельцу ползает ёжик (мамины пальцы) и, щекоча приговаривает: »Вставай палец правой ноги, вставай ушко, вставай животик!»

Прекрасное средство пробуждения - ритуал. Например: каждое утро потягиваться по определённой схеме-вместе тянете правую ногу, затем левую, две руки вверх и т. д. Телесные игры-просыпания-один из самых лучших вариантов начать день малыша. Они и обеспечивают ему необходимый телесный контакт с мамой, папой, бабушкой, помогают вспомнить тело, и служат своеобразной утренней зарядкой. В игру можно включить массаж, способствующий бодрости духа и тела, укрепляющий иммунитет. Ведь наша задача - не только разбудить малыша, но и сделать его активным, весёлым, готовым жить и творить. Хочу порекомендовать Вам корригирующую гимнастику после сна.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ

(высоко поднимаем колени)

Качаем головой

(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

(присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом  3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

Упражнения на коврике:

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.