**КАК ПРАВИЛЬНО БУДИТЬ МАЛЫША?**



Пpoнзительный звук будильника внезапно и резко обрывает сон, а это стресс для неокрепшей нервной системы малыша. Не стоит знакомить с будильником ребёнка младше 8–10 лет. В организме испуганного малыша активно выделяется гормон стресса норадреналин. В результате ребенок может полдня чувствовать себя разбитым, а у особенно чувствительных малышей «подъем по свистку» способен вызвать ночные кошмары.   
 Кроме будильника исключаются: внезапный яркий свет, громкая музыка, командный возглас родителя «Быстро вставай!», сдергивание одеяла, тормошение, неприятная щекотка и другие излишне активные приемы.   
 Ошибка – жалеть малыша и позволять ему посапывать до последнего, а потом требовать, чтобы он бегом собрался. Правильнее разбудить маленького на 15 минут пораньше и посвятить это время мягкому переходу от сна к бодрствованию. 

**Шаг 1. Первые звуки.**

У детсадовца очень сильна эмоциональная связь с мамой. Вы наверняка замечали, что ночью просыпаетесь буквально за секунду до того, как он захнычет. То же самое чувствует и маленький. Если вы начнете тихонько ходить по комнате, раздвинете штору, наклонитесь над кроваткой, сон крохи станет более чутким. А там и до пробуждения рукой подать. Мягко проснуться помогают звуки природы, записанные на диск. Оптимальный вариант – негромкие звуки утреннего леса, пение птиц. А вот шум волн и журчанье ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не будят, а, напротив, усыпляют.

Шаг 2. Котята в постели.

Позволить ребенку нежиться в постели – верный способ его избаловать? Напротив – забота о его здоровье.Тело «просыпается» позже мозга. Мышцам нужно время, чтобы перейти из расслабленного состояния в активное.   
 Несколько минут поглаживайте малыша, ласково приговаривая: «Просыпайся, правая ножка! Просыпайся, левая ручка! Животик, просыпайся!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии: например, от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Малыш заулыбался? Переходим к лицу! Вспомните «грудничковый» массаж: «рисуйте» детсадовцу бровки, губки, поглаживайте щечки. Осторожно разминайте мочки ушей, а потом и сами ушные раковины. Постарайтесь обыграть свои действия: например, пусть малышовые руки гладят хвостиками котята, по ножкам прыгают лягушата, а по спинке путешествует паровозик.   
 Кстати: оптимальная продолжительность утренних ласк – 5 минут. Конечно, можно уступить просьбам ребенка и продлить удовольствие, но не более чем на пару-тройку минут. Слишком затянувшийся массаж не бодрит, а, напротив, утомляет и вызывает желание перевернуться на другой бочок.

**Шаг 3. Какого цвета утро?**

Удивляйте! Прикрепите к кроватке веселую рожицу или необычную бумажную гирлянду, повесьте на стену яркую картинку. Пусть наступивший день будет по-настоящему новым! Беспроигрышный вариант – поставить рядом с кроваткой красивую тарелочку с яркими красными, желтыми и оранжевыми фруктами: яблоками, апельсинами, мандаринами. Можно выложить из них мозаику. В хромотерапии – лечении цветом – эти оттенки применяют именно в тех случаях, когда человеку трудно проснуться. К тому же яркие теплые цвета способствуют выработке эндорфинов – «гормонов удовольствия». А запахи действуют на мозг, побуждая его к работе. Ну а если ваш герой захочет откусить от бодрящего натюрморта, сразу будет решена и проблема утреннего перекуса.  
 Кстати: первое утреннее впечатление должно быть ярким, неожиданным, но коротким и простым. Если вы возведете посреди комнаты замысловатую башню, чадо, конечно же, моментально забудет про сон, но предпочтет заняться игрой, а не сборами в садик.

**Шаг 4. Бонус за силу воли.**

Малышам очень важна повторяемость событий. Придумайте приятный утренний ритуал, и вскоре он, словно компьютерная программа, будет «запускать» хорошее настроение. Например, сочините сказочный цикл про котят, очередную «главу» которого можно услышать только во время утренних сборов. Или рассказывайте малышу, как в это время в лесу просыпаются белочки.

**И ЕЩЕ!**

Насколько охотно ребенок встанет утром, напрямую зависит от того, как он проведет вечер накануне. Поэтому не стоит резко менять детский распорядок дня в выходные. «Нервная система ребенка очень чувствительна, – отмечает психолог. – Иногда, казалось бы, пустяковый сдвиг режима приводит к трудностям с пробуждением». Если режим все же сбился – малыш был на каникулах или долго болел, – начинайте возвращаться к «рабочему» ритму постепенно, примерно за неделю до первого посещения сада.

**На ночь ребенку нельзя:**

• есть «тяжелые» блюда и много пить;  
• играть в подвижные игры;  
• смотреть или читать «страшилки».  
  
**Родители не должны:**

• наказывать ребенка или выяснять отношения в его присутствии, когда он готовится ко сну;  
• затягивать процесс укладывания.  
  
**Родителям стоит:**

• поиграть с ребенком в спокойные настольные игры или вместе погулять;  
• почитать добрую сказку (чем меньше съеденных героев, отрубленных голов и темных чащоб, тем лучше);  
• искупать малыша в теплой ванне, можно с травами;  
• приласкать ребенка, еще раз сказать ему, какой он любимый и замечательный;  
• проветрить детскую и проследить, чтобы температура в ней была 18–20 °С;  
• убедиться в том, что ребенок спит в удобной позе.