

Консультация для родителей

«Не хочу вставать! Как правильно будить ребенка?»



Составил:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.

Казалось бы, маленькая проблема - нежелание вставать, но она подчас доставляет немало хлопот (родители вынуждены тратить драгоценное утреннее время на уговоры, успокоение и одевание малыша) и может даже стать причиной более серьезных неприятностей - опоздания взрослых на работу, ссоры в семье, нервозности в отношениях между родителями и детьми.

Почему ребенок не хочет вставать?

Чаще всего это связано с режимом дня.

1. Прежде всего — это резкое изменение распорядка дня ребенка, когда он начинает ходить в детский сад. Поэтому очень важно, чтобы родители заранее поинтересовались, в какое время надо туда приходить, во сколько дети обедают и укладываются спать с тем, чтобы заранее дома придерживаться такого же распорядка дня. Тогда переход на новый режим пройдет постепенно и безболезненно.
2. Другим важным фактором является продолжительность сна. Потребность спать днем должна обязательно удовлетворяться. Но ребенок растет и зреет его нервная система, и потребность во сне меняется. Ежедневный режим должен постоянно приспосабливаться к этим изменениям. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности, которые не должны идти в противоречие с жестким графиком - сколько ребенок должен спать ночью, зависит от продолжительности дневного сна. Если малыш по каким-либо причинам не спал днем, то и ложиться вечером ему надо на час-полтора раньше.
3. Если ребенок привыкнет постоянно ложиться спать в одно и то же время, его биологические часы уже будут настроены на этот распорядок дня. Четкий разумный режим — это важнейшее условие формирования условных рефлексов на время, привычек, способствующих правильному развитию. Правильный режим обеспечивает уравновешенное состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления и создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша.

Как укладывать ребенка спать?

- время отхода ко сну должно быть всегда одно и то же и соответствовать его возрасту. Причем это не значит, что укладывать надо минута в минуту - надо учитывать, как прошел день ребенка, как он спал днем, его настроение, играет ли он в данный момент и т. п.;
- ребенок должен ощутить ласку, заботу, внимание, уделенные именно ему;
- создать приятную и спокойную атмосферу в доме, напоминающую о том, что пришло время спать (приглушить свет, выключить телевизор и компьютер, занавесить окна). Дети лучше засыпают и крепче спят в темноте. Ребятишки, вынужденные спать при ярком свете, не редко становятся нервными и беспокойными.
- за час-полтора до сна избегать возбуждающих, подвижных, шумных игр, чтобы ребенок не перевозбудился. Иначе ему будет трудно заснуть или сон его будет беспокойный и не произойдет полноценного восстановления сил за ночь.
- процедура укладывания должна состоять из своеобразных ритуалов, повторяющихся изо дня в день, например, убрать игрушки, почистить зубы, почитать книгу. Последовательность всех этих действий успокаивает ребенка.
- если ребенок плохо засыпает, попробуйте укладывать его сразу после купания. Теплые ванны, особенно с травами, действуют успокаивающе;
- все дети очень любят засыпать с мягкими игрушками. Это очень хорошая и полезная привычка, потому что любимый плюшевый мишка или зайчик придаст ребенку чувство защищенности и уверенности.

Как будить ребенка?

Между сном и бодрствованием есть еще и промежуточное, так называемое "просоночное" состояние. Специалисты объясняют это эффектом инерции сна, т. е. после сна человеческому мозгу требуется время для полного пробуждения и включения в работу. В этом состоянии человек уже может слышать некоторые негромкие

звуки, однако снижен объем кратковременной памяти и человек еще не может активно действовать.

Поэтому пробуждение должно быть медленным и спокойным, все действия родителей и звуки - мягкими и ласковыми. Можно включить негромкую любимую музыку, 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. Благодаря этому у ребенка выработается рефлекс приятного пробуждения.

Чтобы день прошел удачно и ребенок чувствовал себя бодро, полезно научить его сделать еще в постели несколько упражнений и потягиваний. Для активизации сердечно-сосудистой и дыхательной системы надо лежа на спине сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом напрягая живот и выпячивая его при вдохе, а при выдохе - втягивая его в себя. Для растягивания позвоночника, лежа на боку, левую руку вытянуть вперед и одновременно левую ногу назад. То же самое повторить с правыми конечностями. Потом обеими руками потянуться вверх, а пятками - вниз. После этого не надо сразу же вскакивать с постели, а немножко спокойно посидеть.

Через несколько минут, когда ребенок уже окончательно проснулся, можно позвать его обычным голосом, включить бодрящую, веселую музыку. Отправляйте его чистить зубы и умываться, без напоминания он может про это и забыть.

Важно также, чтобы утренний распорядок был полноценным. Не надо жалеть ребенка, чтобы он еще немного поспал и оттягивать подъем. Лучше встать на час раньше и без волнений и суеты спокойно собраться.

Как не надо будить ребенка?

- будить ребенка резким командным голосом или криком;
- включать громкую музыку или будильник;
- включать яркий свет;
- будить в спешке и торопить ребенка.