



**Все мы знаем, что сон особенно сладок под утро. Взрослые не меньше детей любят понежиться в постели, но при необходимости, взрослые могут встать по будильнику.**

□  
Детям дошкольного возраста такой вариант не подходит. Будить их нужно постепенно и с любовью, не торопить и не ругать, чтобы утро не обернулось стрессом для всех.

□  
Так как же разбудить ребенка?

□  
Мы вам расскажем несколько способов, которые разбудят каждый из органов чувств ребенка, и как следствие весь организм.

### **1. Зрение**

□  
За 10-15 минут до подъёма раскройте шторы в комнате ребенка, а если вы будите ребенка зимой включите свет в коридоре или ночник в комнате. Свет не должен быть слишком ярким, его задача изменить обстановку в комнате и сообщить ребенку, что начался новый день.

### **2. Слух**

□  
За 5 минут до подъёма НЕГРОМКО включите музыку в комнате ребенка. Это может быть детская песня, классическая музыка или любимая мелодия малыша. Мы рекомендуем вам выбрать такую мелодию, которая не будет раздражать малыша, и будет длиться 4-5 минут. Продолжайте включать выбранную мелодию каждое утро, теорию Павлова, ведь никто не отменял.

### **3. Осязание**

□

Сделайте ребенку легкий массаж – разотрите ребенку предплечья, ладошки и помассируйте каждый пальчик на руке. Помассируйте ребенку ступни, а так же не забудьте про спинку и голову. Рекомендуем сопровождать каждое движение ласковыми словами.

□

### **4. Обаяние**

□

Запахи могут творить чудеса, вы можете почистить мандаринку или отрезать кусочек апельсина и принести в комнату ребенка.

□

### **5. Вкус**

□

Воздействуйте на рецепторы языка для скорейшего просыпания. После того, как ребенок открыл глаза и сел, можно предложить ему немного воды, дольку яблока или ту самую ароматную мандаринку. Похожий эффект даст утренняя чистка зубов.

□

Надеемся, благодаря нашим советам, вам будет легче в процессе утреннего подъёма!

□