

***ЗАСЫПАЕМ, КУШАЕМ.
МАМУ С ПАПОЙ
СЛУШАЕМ***

***Полезные советы на все случаи
непослушания***

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Ваши детки растут не по дням, а по часам, всё больше радуя и удивляя вас. Только-только ваше ненаглядное солнышко лежало в кроватке, и вот уже пухлые ножки уверенно исследуют квартиру. Недавно ребенок лишь нежно агукал, и вот уже первое "нет", "не хочу", "не буду".

Каждый день мы сталкиваемся с большими и маленькими проблемами, которые зачастую бывает очень сложно решить. Надо умыться, а малыш не любит, надо кушать, а он не хочет, надо одеваться, убирать игрушки, помогать маме, а он не желает. Что же делать, как объяснить ему наши взрослые "надо"? Надо? А почему?

Как это всё донести до непонятливого маленького незнайки? Ну конечно, через стихи и сказки. Для малыша лучшим примером всегда являлись сказочные герои, а самым непреложным правилом – детские стихи. Ему трудно запомнить ваши слова и доводы, а стишок он обязательно выучит и с удовольствием будет повторять. Мы предлагаем вам стихи и сказки на все случаи жизни: для самых маленьких и для ребят постарше.

Мы надеемся, что поможем и вам, и вашим малышам разобраться со всеми сложностями воспитательного процесса.

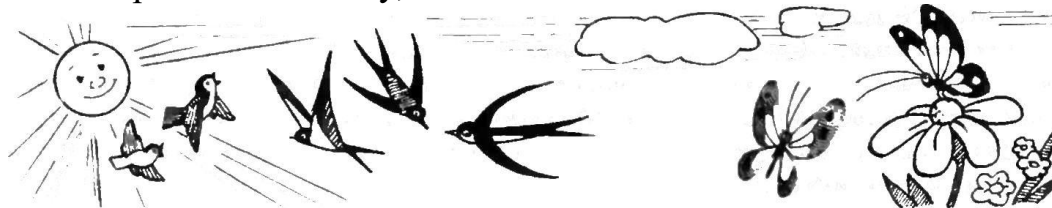
Желаем вам и вашему малышу хорошего здоровья и отличного настроения!

ПРОБУЖДЕНИЕ

Итак, с добрым утром! Начинается с того момента, когда ребёнок открыл глазки. Первое, что должен увидеть малыш, – улыбающееся родное лицо. Ваша улыбка – лучшее подтверждение тому, что всё хорошо.

Дети первых лет жизни очень тонко чувствуют эмоции окружающих. Будьте внимательнее к себе, следите за своей мимикой и внутренним состоянием. Вы для ребёнка – барометр окружающего мира. Все ваши переживания отразятся на этом маленьком человечке. Не обязательно сидеть у его кроватки в ожидании, когда он проснётся. В идеале ребёнок должен жить по режиму, но, увы, человеческий организм не всегда работает как часы. В стройную схему запланированного дня часто вмешиваются какие-то неожиданности. Но когда бы ребёнок ни проснулся, он должен ощутить ваше присутствие, защиту и, конечно же, увидеть улыбку.

Как известно, дети легче воспринимают стихотворную и сказочную формы познания мира. Короткие несложные стихи можно сделать частью утреннего ритуала ребёнка. Малыш скоро привыкнет к ним, и сам начнёт повторять их вместе с вами, невольно программируя себя на хорошее настроение. Выберите стихотворение, которое больше понравится малышу, и начинайте новый день!



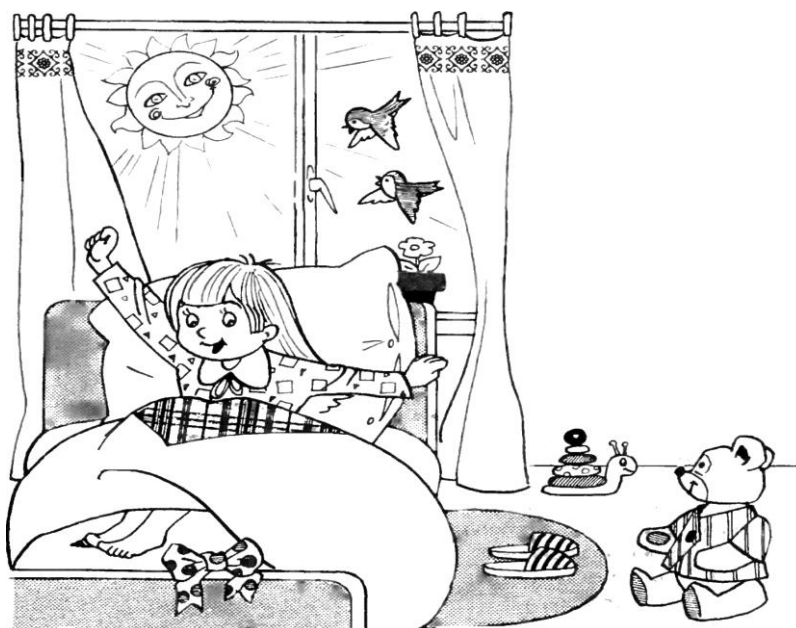
Ясный день пришёл давно
И стучится к нам в окно!

Потянушки-потягушки,
Кто тут сладкий на подушке?
Кто тут нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?

Солнце светит нам в окошко: –
Я соскучилось немножко,
Жду на улице друзей!
Просыпайся поскорей!

Это кто же тут проснулся?
Кто так славно улыбнулся?
И кого так любит мама?
Вот кто тут любимый самый!

Солнце светит:
Где тут дети?
На подушке, на простынке
Нежат маленькие спинки?



В эти радостные минуты малыша нужно поцеловать, нежно его погладить. Ласковые прикосновения должны быть неотъемлемой частью утреннего ритуала пробуждения. По мнению психологов, они необходимы ребёнку от 6 до 12 раз в день.

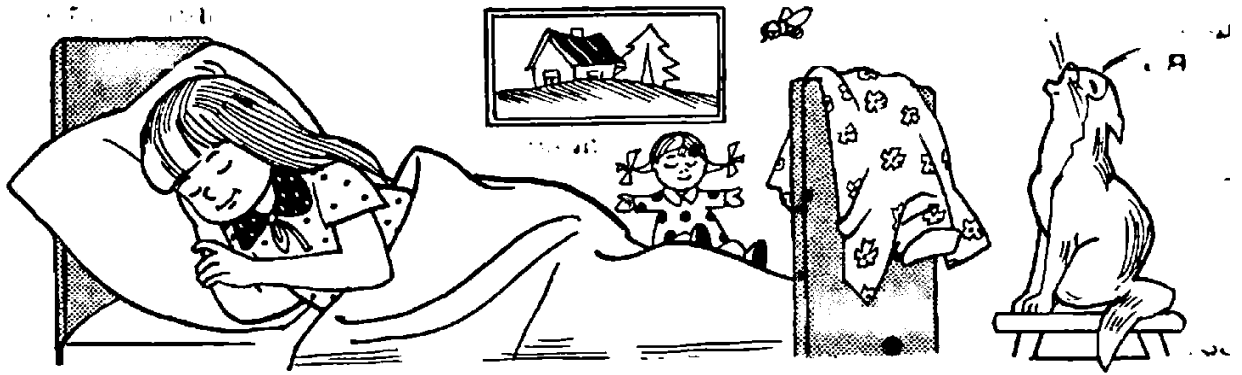
В коже человека расположено множество тактильных рецепторов, информация о любом воздействии на них поступает в мозг. Прикосновение стимулирует повышенный выброс в организм эндорфинов – естественных обезболивающих средств. Поглаживания улучшают лимфообращение, работу иммунной системы организма, снижают уровень так называемых стрессовых гормонов. Можем утешить плачущего от боли ребёнка именно ласковыми поглаживаниями, которые закрепляются в его памяти. И в следующий раз именно поглаживания будут вызывать положительные эмоции.

ДНЕВНОЙ СОН

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии малыша. Небольшой отдых в середине дня просто необходим, но как объяснить это разыгравшемуся малышу? Конечно же, с помощью стихотворения, которое можно тихо напеть на мотив колыбельной или просто нашептать.

Уберём игрушки,
Приляжем на подушку,
Глазки-незабудки
Закроем на минутку.
Губки-землянички,
Пушистые реснички,
Щёчки-лепесточки
У моего цветочка.

Мы гуляли, мы играли
И немножечко устали.
Чтобы сил ещё набрать,
Надо нам чуть-чуть поспать.
Ты закроешь глазки –
И приснится сказка:
Про кота-мурлыку,
Журавля-курлыку,
Лисоньку-хитрулю,
Мышку-крохотулю,
Розовые ушки,
Кудрявая макушка!
Накроем одеяльчиком
Крохотные пальчики,
Пухлые ручонки,
Усталые ножонки,
Маленькие пятки.
Засыпай, мой сладкий!
Зайчика-хвастушку
И жужжалку-мушку,
Про шмеля-гуделку,
Хлопотушку-белку,
Про сладёну-мишку.
Спи, моя малышка!
{Для девочек.}
Засыпай, мой милый!
Набирайся силы!
{Для мальчиков.}



Ночной сон

Перед сном психологи советуют избегать малышу сильных эмоций и активных игр. Лучше всего успокоит ребёнка любимая сказка или колыбельная. Но что делать, если ваш малыш боится засыпать? Можно бороться с ночными страхами обычным способом, объяснив их беспочвенность на примере стихотворения или сказки.

Если всё же ваш ребёнок плохо спит, жалуется на ночные страхи, долго не может заснуть или просыпается ночью, обратитесь к невропатологу. Помните, что значение сна для малыша огромно. Без сна человек способен прожить всего 7–10 суток, после чего начинаются необратимые изменения нервной системы. Кроме того, во время сна головной мозг вырабатывает гормон роста. Постарайтесь наладить правильный режим дня, объясните ребёнку необходимость и важность ночного сна. Надеемся, что наши стихи вам в этом помогут-

Спи, малышка, засыпай!

1. Ночка тёплым одеялом
Мою крошку накрывала
И, укрыв со всех сторон
Привела к ней сладкий сон.

Припев:

За морями солнце спит.
Мама рядышком сидит.
Баю-баю-баю-бай.

Спи, малышка, засыпай!

2. Где-то бродит тишина,
Ярко светится луна-
Звёзды водят хоровод,
Ждут, когда малыш уснёт.

Припев.

3. Глазки спят, и щёчки спят
У уставших малышей.

Спят реснички и ладошки,
Спят животики и ножки.

Припев.

4. И малюсенькие ушки
Сладко дремлют на подушке.
Спят кудряшки, ручки спят,
Только носики сопят.

Припев.

Ночная песенка

Ходят звёзды за луною,
Ёжик дремлет под сосною,
Медвежонок спит в берлоге,
Спит мышонок на пороге,
Спят у речки камыши,
Ветер ласковый шуршит.
Переделав все дела,
И стрекозка спать легла.
Спит котёнок на крылечке,
Спит сверчок у тёплой печки,
Серый волк закрыл глаза,
Спят корова и коза,
Дремлет белочка в дупле,
Спят цветочки на земле,
Спит кузнечик под кустом,
Спит лягушка под листом,
Спят барашек и петух,
Спят собачка и пастух.
Словно в море маячки,
Ярко светят светлячки.

На лугу

Звёзды водят хоровод,
Гладит ветер тёмный луг,
Сладко спит лесной народ,
Тьма сгущается вокруг.
Из ромашки колыбель
У малятки-мотылька,
В одуванчиках постель
Постелили два жука.
Стрекоза поспать легла
У кувшинки в лепестках,
В сладком клевере – пчела,
Шмель – в кудрявых васильках.
В колокольчиках – сверчок,
Муравьишка – у сосны,
В паутине паучок
Смотрит радужные сны.
Звёзды светят с высоты,
Смотрит ласково луна,
Спят усталые цветы,
Мягко ходит тишина.



"Заклинание" от ночных страхов

Хлоп в ладоши: бах-бабах!
Словно шарик, лопнул страх!
Бяки-буки, ну-ка кыш!
Не боится вас малыш!