

Как будить ребенка?

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.
- Хорошо действует легкий массаж тела и стоп малыша.
- Еще одно хорошее упражнение для пробуждения - большим и указательным пальцами помассировать рефлексогенные зоны уха, расположенные на мочке, что будет способствовать циркуляции крови и приливу энергии.

Через несколько минут, когда ребенок уже окончательно проснулся, можно позвать его обычным голосом, включить бодрую, 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.

И еще надо остановиться на такой наследственно обусловленной особенности человеческого организма, как биологический ритм "засыпание - пробуждение", который естественным образом связан с заходом и восходом солнца. Работой нашего организма управляют внутренние биологические часы в соответствии с так называемым циркадным ритмом (от латинского *circa diem* - околосуточный). К примеру, именно они определяют время, когда отдельные органы становятся более или менее активными

и управляют интенсивностью выработки определенных гормонов. Длина циркадного дня составляет обычно 24-25 часов. В зависимости от этого ритма все люди делятся на "сов" и "жаворонков", часто к ним добавляют промежуточный тип - "голуби".

"Жаворонки" - это люди, которые рано ложатся спать и рано просыпаются. Пик их активности приходится на 7-10 часов утра.

"Совы", наоборот, ложатся поздно, а утром просыпаются медленно и с трудом, все их психофизиологические функции заторможены, время их наибольшей работоспособности приходится на вечер. **"Голуби"** лучше всего приспосабливаются к обычному, усредненному режиму. Не стоит переделывать "сов" в "жаворонков" и наоборот. Для психического благополучия ребенка необходимо понаблюдать за ним и выяснить его биологический режим. И уже исходя из этого, подобрать ему, распорядок дня, чтобы он максимально соответствовал его суточному ритму.

Городской ритм жизни и наша цивилизация как будто специально подстроены под "жаворонков". "Совам" же приходится приспосабливаться под этот ритм жизни, они не умеют сразу же засыпать, а утром им требуется время, чтобы проснуться, и поэтому правильное начало дня (т. е. медленное пробуждение) для них - это гарантия того, что день сложится удачно. Иногда палочкой-выручалочкой для них может быть дневной сон.

Треть своей жизни человек проводит во сне. Это неотъемлемая часть естественного жизненного цикла, дающая нам отдых, без которого мы чувствуем себя усталыми, раздраженными и неспособными на следующий день как следует выполнять свою работу.

Жизненные ритмы, заложенные в человеческий организм, оказывают сильное влияние на все процессы в нем и самочувствие человека. Поэтому учет ритмов и уважительное отношение к ним - основа человеческого здоровья. А особенно это важно в детском возрасте, когда закладывается фундамент здоровья.

Как не надо будить ребенка?

Резкое пробуждение может напугать ребенка и нанести ему психологическую травму, поэтому неприемлемо:

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