

Консультация для родителей

*Подготовил воспитатель средней группы
Самохвалова М.М.*

Не хочу вставать!

Накануне вечером ребенок допоздна заигрался или увлекся просмотром телевизора, а утром родителям его никак не разбудить. Из-под одеяла слышится: «Не хочу вставать!». Вполне логичное продолжение извечной проблемы: отказа укладываться во время в постель. Нет ничего страшнее для родителя, чем невыспавшийся ребенок. Во-первых, придется затратить невероятные усилия, чтобы поднять ребенка вовремя. Во-вторых, он, конечно же, будет капризничать.

Понятно, почему ребенок не хочет вставать, он лег спать слишком поздно. Но почему он не желает вставать, если лег вовремя и спокойно проспал всю ночь? У детей, точно так же, как и у взрослых, свои биоритмы и своя потребность в определенном количестве часов сна. Одному ребенку достаточно спать по 8 часов в сутки, а для другого нормой является 10-11 часов сна. Это выявляется опытным путем и должно быть учтено при составлении оптимального для ребенка режима дня.

Необходимо соблюдать режим дня и по выходным, и в каникулы, иначе все вернется от куда началось, то есть к ежедневным мучениям для себя и для ребенка. Можно попробовать в виде редких исключений, заключать договор: «Я разрешаю тебе досмотреть интересный мультфильм, фильм до конца. Но утром ты должен проснуться, когда я буду тебя будить и не жаловаться что ты не выспался, а то это будет первый и последний раз». И неукоснительно соблюдать установленные правила как распорядок дня, так и подобных «договоров».

Также необходимо сбалансировать физическую и психическую нагрузку в течении дня.

Утро ребенка должно быть наполнено позитивной энергией для будущего продуктивного дня.