

Родителям о детях

Вечер в семье

1. Острые этические разговоры не переносите на позднее время.
2. Не давайте ребенку перед сном крепкий чай и острые блюда.
3. Укладывайте ребенка в одно и то же время, не позже 21 часа.
4. Не рассказывайте детям перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмы.
5. Не допускайте перевозбуждения ребенка (шумные спортивные игры, требующие нагрузки).
6. Не выясняйте отношения между собой при детях.
7. Совершайте прогулки на свежем воздухе, разговаривая о дне прошедшем, завтрашнем.
8. Сочиняйте и рассказывайте ребенку перед сном сказки о том, какой он умный, добрый, храбрый, вежливый.

Как укладывать ребенка спать.

Перед сном нельзя:

- Устраивать шумные игры.
- Смотреть страшные фильмы.

- Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.
- Перед сном рекомендуется:
 - Приглушить свет (бра, торшер).
 - Сделать точечный массаж подушечек пальцев, плечевых суставов.
 - Провести релаксацию.
 - Создать обстановку мира, покоя и уюта.
- Прочитать произведения одного из авторов о природе и животных: В.В.Бианки, Е.И.Чарушина, Д.Н.Мамина-Сибиряка, М.М.Пришвина, Б.С.Житкова, К.Г.Паустовского, стихи С.А.Есенина, Ф.И.Тютчева, А.А.Фета.
- Спеть колыбельную песню.