|  |
| --- |
| **Пробуждение без слёз - увлекательное путешествие, не выходя из дома.** |
| D:\новые консул\IMG-20200513-WA0024.jpg | Консультации для родителей в детском саду | D:\новые консул\IMG-20200513-WA0025.jpg |
| **Ведь новый день, как листик чистый, Ты сам решаешь: что, куда.****Начни его с хороших мыслей и всё получится тогда!** |

***Часто задаваемый вопрос:* «Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минуточку полежать и т. д. Он так долго собирается, что приходится постоянно его подгонять. К тому времени, когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Есть ли выход из подобной ситуации?»**

**Есть! Предлагаю пригласить Солнышко к вам в гости.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Солнышко-веселышко,** **Ты такое теплое!****Солнышко-веселышко,** **Ты такое доброе!****Почему же хоть чуть-чуть****На себя не дашь взглянуть?** | D:\САДИК\данные\ГРАНТ (материал)\Все картинки\красота\sun028.png | **И, играя зеркальцем, пуская солнечные зайчики, скажите ребёнку: «Посмотри, Солнышко прислало своего гонца.** | **https://img.yakaboo.ua/media/catalog/product/cache/1/image/234c7c011ba026e66d29567e1be1d1f7/2/1/216433_33258888.jpg** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Отчего смеются девочки и мальчики?****Забежали в комнату солнечные зайчики.****Все скорей стараются зайчиков поймать****Но никак проворных заек не догнать.****То они на стенке, то на потолке,****То на телевизоре, то на рукаве».** | **http://ds5ishim.ru/sites/default/files/kartinki/june/emblema_soln._zaychik.png** | **Это несомненно заинтересует вашего ребёнка.** **А, вы, изменив немного голос, как бы от лица *Солнечного зайчика*, продолжаете: «Солнечные зайчики по совету мам. В солнечные садики ходят по утрам. Солнечными мячиками скачут во дворе,****Лучиками солнечными светят детворе».** |

**И вот ваш ребёнок готов к утренней разминке:**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Наш солнечный Зайчик повсюду мелькает.****Ты только ладошку свою протяни.****Он прыгает, скачет, он с нами играет.****Ты, Солнечный зайчик, ребят догони».****https://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/6/124/594/124594380___7_A.png** | ***Движения придумывайте сами.*****«Зайчик, зайчик, озорной Вместе прыгает со мной.****На ладошку сядь ко мне, Расскажи мне о себе.****Я поймать тебя хочу И с тобою хохочу.****Ты смотри, не убегай, Ты со мною поиграй.****Мы покажем зайчику, как плясать умеем.****Ну-ка, топни ножкой, хлопай веселее.****1-2-3! Нас скорее догони».*****(Взрослый, с зеркальцем в руках, догоняет ребёнка)*** |

***От лица Солнечного Зайчика*: Моя мама – Солнышко много рассказывала о ребятах. Какие вы дружные, веселые, послушные. Слышал я, ты Солнышко в гости зовёшь.**

***ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ***

|  |  |
| --- | --- |
| ***https://stihi.ru/pics/2011/05/17/2166.jpg*** | ***Солнечный зайчик:* Но вот беда – злая тучка закрыла Солнышко, и унесла за далекие леса. Мне надо скорее спешить на помощь. Вот, я решил позвать тебя, ведь одному мне не одолеть злую тучку. Поможешь мне? А не испугаешься?** |

***Чтобы хорошо видеть, надо сделать зарядку для глаз.******Гимнастика для глаз «Зайчик»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зайчик вправо поскакал,****Каждый зайку увидал.****Зайка влево поскакал,****Каждый взглядом увидал.****Зайка - вправо, зайка – влево.****Ах, какой зайчонок смелый!****Зайка скачет вверх и вниз.****Ты на зайку оглянись.****Зайчик спрятался от нас.****Открывать не надо глаз.** | **Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.****https://s019.radikal.ru/i629/1502/3f/bbcdc67d2f03.jpg****Прячут зайца за спину, поворачивая голову через правое плечо, затем через левое.****Закрывают глаза на несколько секунд** |

***Взрослый:* Путь наш трудный и опасный.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вдруг откуда ни возьмись, Серый волк появись. Как же нам не попасть злому волку прямо в пасть? Надо, надо выручать: Будем волка мы пугать.** | **https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0f74/000c9293-2a50c952/hello_html_m438fb528.jpg** |

***Фонопедическое упражнение***

|  |  |
| --- | --- |
| **Охотники скачут.****Собаки рычат.****Собаки лают.****Волк воет.****Охотники бегут.****Охотники стреляют.** | ***Цокаем языком.******Рычим в низком регистре******Имитируем собачий лай******Глиссандо по нисходящей на звук (У)******«Топ-топ-топ..» на одном дыхании******«Пах!Пах!» -от шепота, до крика.*** |

***Взрослый:* Вот, когда мы вместе, даже волк нам не страшен, а зайчик нас привел прямо в лес. Посмотри, там, где прыгает наш Солнечный зайчик, сразу появляется зеленая травка, просыпаются цветы.**

 ***Дыхательное упражнение.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пробудились все жучки,** **Комары и паучки!****Все хотят потанцевать,** **Порезвиться, покусать.** | ***https://i.ytimg.com/vi/i87dG2IMWdQ/maxresdefault.jpg***  | **Делая вдох носом, а выдох ровным, продолжительным, сдувает одуванчик воображаемый.** | **http://images.myshared.ru/17/1079202/slide_1.jpg** |

***Массаж спины***

|  |  |
| --- | --- |
| **Мой приятель Валерий Петров****Никогда не кусал комаров,****Комары же об этом не знали,****И Петрова часто кусали.****«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!****Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать,****Буду я его щипать.****Эй, Валерий, убегай, Комаров не догоняй!** | ***Взрослый встаёт за ребёнком******Растирает спину ладонями******Легко постукивает пальчиками по спине******Легко пощипывает******Поколачивает кулачками******Растирает ребром ладоней******Поглаживает ладонями.*** |

***Взрослый:* Тучка спряталась за лес, Светит солнышко с небес!**

**И такое чистое, доброе, лучистое! Если б мы его достали,**

**Мы б его расцеловали. *(вытянувшись вверх, встав на носочки «чмокает» губами)***

***Массаж биологически активных зон «Солнышко»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Солнце утром рано встало,****Всех детишек приласкало.****Гладит грудку,****Гладит шейку,****Гладит носик,****Гладит лоб,****Гладит ушки,****Гладит ручки.****Дети радуются, вот!** | ***Поднимают руки вверх, делают «фонарики»******Массируют «дорожку» вдоль передне-срединного меридиана по спирали снизу - вверх.******Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз.******Кулачками растирают крылья носа******Проводят пальцами по лбу от середины к вискам******Ладошками растирают уши******Энергично потирают ладошки******Хлопают в ладоши*** |

***Взрослый:* Спасибо тебе, Солнечный зайчик. Благодаря тебе, мы легко проснулись, потянулись и всем, конечно, улыбнулись.**

***Солнечный Зайчик:* И вам спасибо. Я с вашей помощью Солнышко спас.**

***Взрослый:* Да, если мы дружны, то никакая туча и невзгоды нам не страшны. И мы готовы к любым делам.**

***Рекомендации.***

* **Составьте распорядок дня и соблюдайте его!**
* **Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже будет не нужен.**
* **Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.**
* **Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте, как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь.**

**Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день, и вы получите результат длиною в жизнь.**

**Консультацию подготовила воспитатель: Крюкова Ольга Юрьевна**