***Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы.***

 Наша жизнь наполнена множеством обязанностей: у взрослых – ходить на работу, у детей – посещать детский сад. Каждый родитель сталкивался с проблемой подъёма ребёнка по утрам: слёзы, уговоры, нытьё, опоздания. В общем, все знают, что одного слова недостаточно, чтобы ребёнок встал.

 Детские психологи акцентируют внимание на том, что поднимать ребёнка по утрам нужно правильно. Ни в коем случае на него нельзя кричать, заставлять резко соскакивать с кровати, и силой вытаскивать ребёнка из кровати. Как же это тогда сделать? Существует один хорошо проверенный способ, который совмещает пользу для здоровья и ласку. Каждый помнит, как в детстве наши мамы нам делали массаж – игру “рельсы – рельсы, шпалы – шпалы, ехал поезд запоздалый… “

 Утром, перед тем, как будить ребёнка, вспомните, чего нельзя делать. Затем, тёплыми руками (обязательно тёплыми, ведь холодные руки вызовут эффект шока у ребёнка), начинайте делать массаж и негромким голосом озвучивать свои действия. Выполняя движения “рельсы, рельсы “, вы плавно проводите руками вдоль позвоночника ( это эффект вытяжения мышц вдоль позвоночника, что позволяет укрепить осанку ребёнка). Дальше вы делаете упражнение “вдруг рассыпался горох “ – это точечный массаж. “Пощипывание кур“ – разогревающий массаж – улучшает кровообращение.

 В этом, простом на первый взгляд, методе пробуждения ребёнка, на самом деле скрыто множество методов массажа, обеспечивающих тонизирующий эффект, дающий заряд бодрости. Ребёнок быстрее проснётся, причём в хорошем настроении. Но самое главное, что такой близкий контакт с маленьким ребёнком всегда действует во благо и укрепляет ваши с ним отношения.

Подготовил: Воспитатель Жигарева Зоя Николаевна