Воспитатель младшего дошкольного возраста
Гайдай Марина Валерьевна

Уважаемые родители!

Если Ваш малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», 8 часов в детском саду не покажутся ему вечностью...

А ДЛЯ ЭТОГО:

- Бывайте вместе с ребенком на свежем воздухе (по возможности как можно дольше).
- Исключите телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение.
- Организуйте для ребенка игры в воде (пускание мыльных пузырей, игры с губками переливание водички). Эго действует на малыша умиротворяющее.
- Создайте атмосферу покоя и расслабления за счет легких и приятных запахов. Для этого добавьте в аэролампу 1-2 капли масла (мандаринового, лаванды).
- Перед сном сделайте малышу расслабляющий массаж, послушайте вместе с ним тихую мелодичную музыку.
- Вспомните все радости прошедшего дня.