**«Режимные моменты дома»**

     Самое главное начинается утром. И очень важно, чтобы малыш, просыпаясь, как бы издалека слышал ласковый, мягкий, родной голос мамы. Мамин голос, ласковые слова - это основа устойчивой нервной системы, а значит и крепкого здоровья ребенка. Малыш будет просыпаться спокойно, без спешки.

     Любая мама может напевать «будилки» на свой мотив, менять мелодию в зависимости от голосовых данных.

*Мой малыш пора вставать, Пора бегать и играть!*

*Солнышко проснулось. Тебе улыбнулось!*

*Глазки маме покажи. Ой, как глазки хороши!*

*Глазки открывайтесь. Скорее просыпайтесь!*

*Ты проснулся! Рада я! Рад и папа, и друзья!*

*Рады все на свете – взрослые и дети!*

*Вы привели ребенка из детского сада домой.*

*Вечер, скоро спать.*

     Даже для самого общительного ребенка детский сад – это стресс. Незнакомые взрослые, большое количество сверстников. Помогите ребенку снять напряжение.

Найдите 15-20 минут и присоединитесь к ребенку в его играх: машинки, кубики, конструктор, мыльные пузыри. В общем, к любому занятию или забаве, что нравится Вашему ребенку.

     Но только не мультики и не TV!

     Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры с водой. С теплым душем уйдет усталость, напряжение.

     Сон для ребенка – особое состояние.

Сопроводите его сон – почитайте, посидите рядом, подержите его руку, расскажите, как у Вас прошел день, спойте колыбельную…

     Это малое может значительно улучшить ваши взаимоотношения и сохранить здоровье вашего малыша.

Подготовил воспитатель: Воропаева И. В.