

«Как помочь ребёнку,

чтобы у него был хороший сон».

Профилактикой расстройств сна следует заниматься уже в раннем детском возрасте, вырабатывая у детей привычку, ложиться спать в определенное время. Перед сном необходимо избегать волнующих разговоров, эмоционально возбуждающей музыки и телевизионных передач, утомительных умственных занятий.

- ✦ читайте выразительно – о быстрее, то медленнее, то громко, то тихо – играйте голосом в зависимости от содержания текста. Читая, старайтесь передать характер персонажей, а также смешную или грустную ситуацию, но не перебарщивайте.
- ✦ показывайте ребёнку, что чтение доставляет вам удовольствие. Не бубните, как бы отработывая надоевшую повинность, - ребёнок это сразу почувствует и утратит интерес к чтению.
- ✦ во время чтения сохраняйте зрительный контакт с ребёнком. Важно, чтобы он мог видеть ваше лицо, наблюдать за мимикой, выражением глаз, жестами, т.к. эти формы проявления чувств дополняют и усиливают впечатления от прочтения.
- ✦ сокращайте текст, если он явно слишком длинный, а ребёнок устал. Коротко перескажите окончание. Если читаете на ночь, следите, чтобы у истории был счастливый конец.
- ✦ с самого раннего детства ребёнку необходимо подбирать свою личную библиотеку. Покупать книги следует постепенно, выбирая то, что интересует ребёнка, что ему понятно. Можно посоветоваться с воспитателем.
- ✦ демонстрируйте ребёнку уважение к книге. Книга – это не игрушка, не крыша для кукольного домика и не повозка. Книгу рассматривают на столе, берут чистыми руками, осторожно переворачивают страницы, не сгибают их. После чтения книгу убирают на место.
- ✦ читайте малышу каждый день, перед сном и просто, когда он попросит вас об этом.
- ✦ читайте сами. Если родители не читают – ребёнку трудно будет привить любовь к чтению.