

Материал подготовила: Тришневская Т.В., педагог-психолог МАДОУ
МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

5 УТРЕННИХ РИТУАЛОВ ДЛЯ СБЛИЖЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Начните день с чего-то приятного. Вот несколько идей, которые помогут сблизиться членам семьи и завести свои традиции по утрам.

Включить музыку

Классика, рок, песни из мультфильмов - можно распределить дни, чтобы каждый подбирал музыку на свой вкус. Приготовьтесь иногда просыпаться под необычные мелодии, зато узнаете вкусы детей.

Сделать зарядку

Не всегда нужно выполнять длинный комплекс упражнений — достаточно одного забавного танца всей семьей. Проводите зарядку по очереди. Весело и полезно.

Писать записки

Положите ребенку в рюкзак записку с приятными словами. Нарисуйте сердечко на зеркале. Закрепите доброе пожелание магнитом на холодильнике.

Завтракать без гаджетов

Обсудите сны, планы, пожелайте удачи на работе и в школе, напомните о режиме дня.

Обнимать друг друга на прощание

Придумайте свой жест или просто прикоснитесь к плечу и пожелайте хорошего дня.

