**ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЗАНЯТОЙ МАМЫ**

Утро для многих мам – настоящий вызов. Нужно успеть всех одеть, накормить, собрать в школу и сад, проконтролировать и ничего не забыть. А если детей несколько, то сложнее становится в несколько раз. Без лайфхаков занятой работающей маме – не обойтись. И мы вам с удовольствием их предоставляем.

 **Используйте специальные таблички**

Мы нашли для вас несколько табличек для мальчиков и девочек, которые можно повесить в ванной или в комнате ребенка. Смотря на них, ребенок не забудет, какие действия и в какой последовательности нужно выполнять. Ребенок не будет дергать маму, а мама может заняться параллельно своими утренними делами. Количество карточек можно увеличить по необходимости, но больше 5 делать не стоит.

**Собирайтесь под музыку**

Эта, казалось бы, простая идея, очень сильно помогает и скрашивает нервное утро. Запишите на телефон (добавьте в плей-лист) несколько любимых песен вашего ребенка. Подберите эти песни так, чтобы длины мелодии хватало на одно какое-то утреннее действие. Например, чистку зубов, одевание, уборка кровати. Каждое действие должно закрепиться в сознании с какой-то определенно мелодией. Как только песня заканчивается, ребенок должен понимать, что и действие должно быть закончено. Пару недель на привычку – и ребенок будет собираться сам и с хорошим настроением.

**Используйте органайзер для одежды**

Тоже, казалось бы, примитивная идея, но работает же! Купите тканевый шкаф для одежды в ИКЕА и на каждом отсеке напишите название дня недели. В воскресенье вечером заполните шкаф на всю неделю для ребенка. Удивительно, но это сохраняет очень много времени на сборы.

**После ужина накройте на завтрак**

Можете к этому действу привлечь детей. Как только ужин закончен, а посуда помыта, расставьте тарелки и стаканы на столе. Пусть это сэкономит всего пару минут, но главное – сэкономит.

**Сборы на прогулку**

Этот совет позволит вам быстро собирать малыша на улицу. Одеть младенца на прогулку — это настоящее испытание, которое порой затягивается надолго. Гипертонус не дает ему выпрямить ручки и ножки, а с подросшими карапузами возникает другая проблема — они балуются, капризничают и всячески пытаются избавиться от штанов, которые надевают на них мамы. Раз малышу так не нравятся штанишки, откажитесь от них. Отличная одежда для ребенка от 6 месяцев до года — слипы. Это симпатичные и удобные комбинезоны на кнопках. Есть даже модели, которые не нужно полностью снимать, чтобы сменить подгузник. Слипы серьезно сэкономят вам время, которое вы обычно тратите, чтобы собраться на прогулку. Малышу же в такой одежде тепло и комфортно, подтверждают многие мамочки. И да, для прогулки лучше просто заранее купить спальный мешок, который потом превратится в комбинезон. Сначала вы сэкономите время на сборы на прогулку, а потом поймете, что еще и сэкономили денег, причем прилично.

**Выбор игрушек.**

Этот совет сэкономит деньги и вселит уверенность в себя. Не покупайте дорогие игрушки, даже самые крутые и развивающие. Малыш ведь еще мало что понимает и радуется обычным колокольчикам и мобилям над своей кроваткой и уж точно не нуждается в дорогостоящих игрушках. Ребятишки охотно играют с реальными предметами. Вот по-настоящему полезное занятие, которое помогает малышам познавать окружающий мир. Из перчаток, носочков и маленьких слипиков, из которых вырос малыш, можно легко сшить сенсорные мячики и даже игрушки (просто насыпаем внутрь различную крупу и сшиваем), а для подросшего карапуза нет ничего интереснее кастрюль, ложек и старых телефонов (только не забудьте вынуть из них батарейки).

**Правильное отношение к ребенку**

Этот совет сделает счастливым вас и вашего малыша. Стать счастливой мамой и дарить радость своему ребенку не так уж и сложно. Просто примите своего малыша с его характером и особенностями. Не подгоняйте медлительного соню, который еле-еле сосет грудь, лучше используйте это время для отдыха или чтения книги. Не пытайтесь затормозить активного исследователя мира, который спит по полчаса – он так хочет узнать мир вокруг, что ему не терпится все увидеть – так помогите ему. Просто прислушайтесь к своему ребенку и настройтесь на его волну, и любые дела вам будут по плечу.

Подготовила: воспитатель МБ ДОУ №121 Охрицкая Г. С.