Консультация для родителей.

 10 способов научить ребёнка просыпаться утром.

**Утренние ритуалы:** Создайте приятные утренние ритуалы, которые помогут ребенку проснуться и настроиться на позитивный лад. Тяжелые воспоминания о детстве часто связаны с холодными, темными утрами, когда родители вели нас в детский сад. Подъем по утрам – испытание для любого ребенка, вне зависимости от его "сов". Однако эта ежедневная рутина неизбежна, и настроение, с которым ребенок начинает день, во многом определяет его дальнейшее течение. Чтобы сделать утренние подъемы более приятными и легкими, воспользуйтесь этими простыми советами:

1. **Подготовка с вечера:** Соберите учебники, выберите одежду и частично приготовьте завтрак заранее. Это избавит от утренней спешки и нервозности, как для вас, так и для ребенка.
2. **Личный пример – лучшая мотивация:** Если родители сами встают рано и бодро, ребенок с большей вероятностью переймет эту полезную привычку.
3. **Уютная обстановка для сна и пробуждения:** Создайте в детской комнате комфортную атмосферу: приглушенное освещение перед сном и возможность быстро впустить свет утром, удобная кровать, тишина, порядок и спокойные пастельные тона в интерьере.
4. **Завтрак с фантазией – игра, а не обязанность:** Превратите утренний прием пищи в увлекательное занятие, подавая полезные блюда в интересной форме. Пусть завтрак будет не только полезным, но и красивым!
5. **"Кодовое слово" для легкого пробуждения:** Придумайте с ребенком секретный пароль, который будет служить сигналом к пробуждению. Это может быть забавная фраза или простое слово, которое вызовет улыбку.
6. **Личный будильник – выбор ребенка:** Позвольте ребенку самому выбрать будильник, который ему нравится. Это повысит его ответственность и сделает процесс пробуждения более приятным.
7. **Без криков и наказаний:** Избегайте ругани и физического воздействия, даже если ребенок с трудом просыпается. Проявляйте терпение, ласку и понимание.
8. **Похвала – лучший стимул:** Хвалите и поощряйте ребенка за то, что он проснулся. Это станет отличной мотивацией и закрепит положительное поведение.
9. **Режим – основа здорового сна:** Соблюдайте постоянный режим сна и бодрствования, даже в выходные дни. Это поможет организму ребенка настроиться на правильный ритм.
10. **Утренние ритуалы – залог хорошего настроения:** Создайте приятные утренние ритуалы, которые помогут ребенку проснуться и настроиться на позитивный лад. Это может быть чтение любимой книги, прослушивание веселой музыки или небольшая зарядка.

 Хорошего вам дня!