

Если ваш ребенок пошел в детский сад, на смену желанию, чтобы утром он спал как можно дольше, пришла проблема разбудить кроху. И не только разбудить, но и превратить сонного карапуза в веселого и бодрого малыша, с которым приятно общаться и легко договориться.

**Как разбудить ребенка?**

1. Включайте любимую песню ребенка. Или сами напевайте песню-будилку (по возможности, собственного сочинения).

2. Придумайте что-то, ради чего ребенок согласится проснуться, и сделайте это утренним ритуалом. Например, включайте в определенное время мультфильм, посвятите 5-10 минут чтению или игре.

3. Используйте особый способ побудки. Например, начинайте поглаживать малыша, приговаривая:

Потягунюшки, порастунюшки

 Поперек толстунюшки,

 Ножки – ходунюшки,

 Ручки – хватунюшки,

 Ушки — слышунюшки,

 Глазки — глядунюшки,

 Носик — сопунюшки,

 А Роток — говорок.

Или придумайте что-то свое: “Проснись пяточка, проснись коленка, проснись животик…” поглаживая, а потом и пощипывая и щекотя названное место. Попробуйте рассмешить ребенка, но делайте это чутко, следя за его настроением и состоянием.

4. Некоторые дети мгновенно спрыгивают с кровати, если видят, как мама делает зарядку. Можно и заранее договориться с малышом, что утром вы его разбудите для занятий гимнастикой.

5. С вечера поручайте ребенку важное, ответственное дело (одно и тоже или каждый раз новое). Например, малыш может по утрам поливать цветы или вести календарь погоды.

6. Не стоит надеяться, что дошкольник будет рано вставать, поскольку должен это делать. Лучше мотивируйте его чем-то более понятным и интересным. Предложите посмотреть, что изменилось в квартире за ночь, не появился ли какой-нибудь сюрприз (сюрпризом может быть воздушный шарик, мандарин с нарисованной рожицей, наклейки или любимое блюдо на завтрак).

7. Придумайте что-то, что ребенку будет интересно показать или рассказать товарищам в детском саду. Разучите с ним новую игру, прочитайте интересную книгу, напомните о поездке в музей и ненавязчиво предложите всем этим поделиться со сверстниками. Если правилами детского сада не запрещено, разрешите ребенку показать детям новую игрушку или принести им угощение. Изготовьте вместе с малышом поделку – подарок любимой воспитательнице. Разрешите дочке надеть нарядное платье.

8. Если ребенок берет с собой в детский сад игрушки, можно предложить: “Кого ты сегодня возьмешь? Котенка? Быстрее его буди, а то он не успеет собраться и позавтракать с нами!”

9. Начинайте утро с обсуждения планов на день. Если никаких особенных событий не предвидится – выдумайте их. Например, вместо скучного ежедневного “дорога в детский сад”, внесите в план такие пункты: “проверка дел на стройке”, “разговор о планах на выходные”, “тренировка хождения по бордюру”.

10. Если ребенок “сова”, предыдущие способы вам не помогут. Лучшее, что вы можете сделать – дать ему поспать как можно дольше. При этом упростите и сократите все утренние процедуры. Сами одевайте и собирайте сонного ребенка. Завтракайте уже по дороге кусочками яблока и печеньем. И не требуйте от малыша, который больше всего на свете хочет спать, самостоятельности и активных действий.

И, самое главное, помните – утренняя улыбка освещает весь будущий день. Не спорьте из-за мелочей, сделайте утро по-настоящему добрым.

Анварова Зульфия Радифовна, педагог-психолог.

По материалам сайта: http://orangefrog.ru/