**Как помочь ребенку проснуться (советы** для **родителей)**

1. Отличное средство быстро проснуться физические упражнения, танцевальные движения под ритмичную музыку. По если взрослые не привыкли делать зарядку с утра, бесполезно добиваться этого от ребенка, поэтому, прежде всего, САМИ делайте то, к чему хотите приучить ребенка. Позвольте себе не­сколько минут потанцевать с ребенком, а потом можно приниматься за утренние дела.
2. Можно включать мультик, чтобы ребенок быстрее проснулся. Ho время просмотра - один короткий мультфильм, ребенок не должен кушать и одеваться перед телевизором.
3. Хорошо пробуждает легкий массаж или приятные упражнения в кровати - потянуться, энергично поработать кистями рук, поднять ноги, сделать несколько вдохов-выдохов.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а системное недосыпание даже опасно - это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным.

1. Для это; пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время;
2. Время перед сном должно быть спокойным, без шумных игр, без просмотра боевиков и, тем более, без семейных скандалов;
3. Обязательны водные процедуры, свежий воздух в комнате;
4. Учитывайте, что потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет-9-9,5 часов; в 15-17 лет- 8,5-9 часов.
5. Работоспособность школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года. К концу недели снижается- умственная и физическая работоспособность. Во вторники и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В течение года умственная и мышечная работо­способность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются (третья четверть самая трудная), а с апреля до июня возрастают. С возрастом общий уровень работоспособности нарастает.
6. Если работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно, он заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета и, конечно, понимание взрослых.

**О чем может рассказать поза спящего ребенка?\***

Поза спящего человека может рассказать о его психологическом состоянии! Посмотрите

внимательно на позу спящего ребенка.

Лежит *на спине* в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза «открытая», так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.

*На боку -* еще одна хорошая поза:, колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира

*На животе,* ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне груди, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать

(скрывать) свои эмоции, Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем

стремлении ребенка защититься от внешнего мира.

*На коленях:* ребенок поджимает ножки, голова

оказывается ниже. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.

*Калачиком:* поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше «сжата» фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

Другие особенности поз:

ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;

ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;

руки, сжатые в кулаки, в замок, - знак обороны; одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;

ребенок как будто отгораживается, закрывается

руками, - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты;

ребенок, спящий в обнимку с игрушкой, легкораним,

эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.