

## ***Как организовать здоровый полноценный сон ребенка.***

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

- ❖ Следите за продолжительностью сна ребенка.

*К пяти-шести месяцам жизни он спит 16-18 часов; в дальнейшем продолжительность сна сокращается:*

- в период от двух до пяти лет ребенок спит 13-14 часов; - в восемь лет – 11-12 часов; - в девять-двенадцать лет -10-10,5 часов;
- в тринадцать – пятнадцать лет – 9-10 часов;
- в шестнадцать лет – 8,5-9 часов;
- в семнадцать – восемнадцать лет – 8-8,5 часов.

- ❖ Обеспечьте полноценный сон ребенка: для этого он должен быть не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.
- ❖ Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.  
*Это обязательное условие воспитания здорового ребенка.*
- ❖ Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные, активные и подвижные игры, просмотр телевизора примерно за час до сна, за 30-40 минут перед сном можно спокойно погулять на свежем воздухе.  
*Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.*
- ❖ Введите в вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног или всего тела водой комнатной температуры. *Это полезно для гигиены, закаливания организма и укрепления нервной системы.*
- ❖ Время ужина должно быть не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. *Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна. Если дети ужинают вместе с взрослыми за 2-3 часа до сна, дайте им перед сном стакан кефира или простокваши, так как чувство голода мешает спокойному сну.*
- ❖ Создайте ребенку благоприятные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину, так как это мешает глубокому сну и не приносит отдыха. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух - одно из важнейших условий глубокого сна.
- ❖ Постепенно приучайте ребенка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.

- ❖ Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.  
*Это возможно только в виде редкого исключения, но правилом становится не должно.*
- ❖ Отучайте ребенка бояться темноты, одиночества, ночных кошмаров, старайтесь, чтобы к вечеру он избавился от напряжения и дневных переживаний, это поможет малышу заснуть.
- ❖ При поступлении ребенка в детский сад или школу укладывайте его спать пораньше.
- ❖ Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
- ❖ Помогите выработать у ребенка рефлекс быстрого засыпания.  
*Для этого в момент укладывания попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, имитирующую шум морского прибоя или дождя, колыбельную песенку. Поможет заснуть легкое нежное поглаживание волос, бровей, головы ребенка, прошептывание только для него предназначенных ласковых слов.*
- ❖ Старайтесь избавить ребенка от бессонницы, придумайте ежевечерний ритуал: в определенное время душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока или напиток из мяты, засыпание с любимой игрушкой. *Мягкий коврик, фотография близких людей рядом с кроваткой и многое другое поможет ребенку спокойно заснуть.*
- ❖ **ПОМНИТЕ:** недосыпание пагубно сказывается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.



При подготовке консультации использованы материалы пособия «В помощь воспитателю в работе с родителями». Сост. Е. П. Арнаутова, К. Ю. Белая, Е. Ю. Колобаева, а. А. Фомина.