Консультация для родителей
«Как организовать 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 центральной 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 ребенок 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;

- ✓ Обеспечьте полноценный сон ребенка: для этого он должен быть не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.
- ✓ Приучите ребенка ложиться спать в одно и то же время.
- ✓ Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры, просмотр телевизора примерно за час до сна, за 30-40 минут до сна можно спокойно погулять на свежем воздухе.
- ✓ Введите в вечерний туалет ребенка 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 со 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. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух – одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
- ✓ Постепенно приучайте ребенка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.
- ✓ Не приучайте детей засыпать в кровати у родителей.
- ✓ 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.

- ✓ 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 красивый 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.