

**Консультация для родителей
«Как подготовить ребенка ко сну»**



Полноценный сон очень важен для психического и физического здоровья малыша. Правильно организованная подготовка к отдыху помогает ребенку быстрее успокоиться и погрузиться в крепкий сон, а проснуться свежим и отдохнувшим.



Постарайтесь укладывать ребёнка приблизительно в одно и то же время, так у него выработается биологический ритм и его организм, сам будет сигнализировать о том, что ему пора спать. Но как этого добиться, скажете вы, когда ребенок: перевозбужден, капризничает, находит 100 причин, для того, чтобы отсрочить момент укладывания в постель?

Думаю, многим мамам и папам будет знакомо, когда их чадо, удивительным образом, захотел покушать; нужно срочно попить чайку, еще водички, и обязательно еще три раза сходить в туалет; найти любимого мишку, потому что без него спать не хочется...

И для того, чтобы как-то наладить засыпание ребенка, здесь я имею в виду - сам процесс засыпания, и время укладывания спать, нужно для себя решить, что вам сложнее преодолеть, эти бесконечные «100 причины», капризы, или вы готовы собраться с силами и помогать ребенку «привыкать ложиться спать заранее», вы скажете: «Как это заранее?».

Заранее - это готовится ко сну начиная уже с того момента, когда пришли из детского сада, либо с прогулки ...Это конечно не означает, что как только вы пришли, нужно сразу чистить зубы, одевать пижаму и ложиться в постель.

Если вы запасетесь терпением, потому что и вам придется поменять, что-то в привычном ходе дел, и привыкнуть к чему-то новому. И если вы



будете использовать общие рекомендации по подготовке детей ко сну и прибавите к ним индивидуальный подход к ребенку, уже через месяц-полтора вы увидите результат своих стараний.

Общие рекомендации:

-не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.

-старайтесь создавать спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.

-если ребенок умеет говорить, и готов рассказать обсудите всей семьей, как прошел день у ребенка, порадитесь за него.

-не смотрите долго телевизор перед сном.

-кушайте, купайтесь, укладывайтесь в постель приблизительно в одно и то же время - дети привыкают к постоянству.

Индивидуальные рекомендации:

Используя общие рекомендации, придумайте свой собственный, подходящий именно вам и вашему ребёнку **ритуал подготовки ко сну**.

Вы самая, любящая и лучшая мама, или самый заботливый папа, которые никто как другой знаете, что вашего малыша успокаивает, а что может возбудить нервную систему.



Есть детки, которым нужно перед сном подольше побарахтаться в ванной, а некоторые наоборот после принятия водных процедур не могут заснуть. Возможно, одним детям помогает теплый компот и непременно в постели, когда рядом сидит мама и читает сказки, а другим нужно обязательно выключить свет и шептать таинственным голосом историю, которую он слышал уже сто раз...



Дети очень чувствуют настроение и эмоциональное состояние своих родителей, если последние напряжены, волнуются и раздражены, то ребёнок может капризничать и беспокоиться.

Очень важно чтобы часы перед сном были посвящены тихим играм, а какие это вы сами выбирайте. Можно заняться творчеством, рисовать, раскрашивать, лепить, делать аппликации, разыграть сценку с помощью игрушек, пальчикового театра, поиграть в конструктор, кубики, собирать пазлы и многое другое. Перед сном хорошо слушать спокойную музыку: звуки природы, классику, колыбельные.

Помните: ваш враг на пути к спокойному засыпанию, включенный телевизор!



