

Имеет значение даже постельное бельё, которым застелена детская кровать. Если это возможно, привлечите к выбору белья самого ребёнка, и тогда кровать будет ассоциироваться у него исключительно с приятными мыслями.



Подготовка ребёнка ко сну имеет не менее важное значение, чем развивающие занятия или сбалансированное питание. Благодаря ей у детей формируются устойчивая психика и правильная привычка сна, повышаются адаптивные способности. Дети лучше высыпаются и менее подвержены капризам в течение дня.

**Помните!**

Недосыпание пагубно сказывается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.



**Сделайте наши советы частью жизни вашей семьи, чтобы раз и навсегда решить проблему того, как подготовить и уложить детей спать!**



*Памятка для родителей*

**Сон – помощник,  
как его организовать  
полноценно**





Всем известно, что здоровье человека закладывается в раннем детстве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в дошкольном периоде.

Следует помнить, что организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды протекают с различной интенсивностью; морфофункциональное созревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Все мы знаем, что во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляется сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление.

Сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

- Следите за продолжительностью сна ребенка (от 2 до 5 лет ребенок спит 13–14 часов).
- Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.
- Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры примерно за час до сна.



Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

- Введите вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног и всего тела теплой 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.

• Создайте ребенку комфортные 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.

- Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.
- При поступлении ребенка в детский сад укладывайте его пораньше.
- Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
- Помогите ребенку выработать рефлекс быстрого засыпания. Для этого попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, колыбельную, звуки природы. Поможет заснуть легкое поглаживание волос, головы, прошептывание ласковых слов.

• Для чтения во время подготовки ко сну также лучше выбрать простые, понятные сказки, а энциклопедии приберечь на более раннее время дня.



• Придумайте вечерний ритуал. Например: душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока, любимая игрушка, фотографии близких людей рядом с кроваткой и многое другое.