**Консультация для родителей: «Решение проблем сна у ребенка».**

**Воспитатель: Сморж А. А.**

Безмятежно спящий ребенок, его спокойное мерное дыхание  — отрада родителей. Однако редкая семья не сталкивается с проблемой нарушений сна у малышей. В разные периоды жизни дети и засыпают по-разному.
Конечно, матери не избежать бессонных ночей, но благодаря некоторым рекомендациям можно упорядочить режим дня, нормализовать процесс засыпания, а значит, облегчить жизнь взрослых членов семьи и самого ребенка.

**Краткие правила детского сна:**

•    Если у маленьких детей режим дня еще не установился как следует, попытайтесь создать подходящую атмосферу для сна. Днем возможен легкий бытовой шум, негромкие разговоры, уличный гул. А ночью по возможности попытайтесь установить полную тишину, плотно зашторьте окна, выключите свет, максимально уменьшите громкость приборов, создающих шум.

•    Постоянство режима дня — очень важный фактор, способствующий нормальной жизнедеятельности. Не стоит укладывать ребенка спать слишком поздно. Обычно родителям приходится менять и собственный режим дня. Также важно, чтобы малыш привык засыпать в одном и том же месте и в одно и то же время. То же самое касается и режима питания.

•    Понаблюдайте за своим ребенком, определите особенности его состояния в разное время суток — когда он бодр, а когда его обычно клонит ко сну. Исходя из этого можно планировать режим дня — например, возвращаться с прогулки непосредственно до того, как ребенок заснет.

•    Перед сном поиграйте с ребенком в спокойные игры, почитайте книжку тихим и монотонным голосом. Не надо вечером перевозбуждать детей шумными и активными действиями, это чревато нарушениями сна и сбивкой режима дня.

•    Чтобы ребенку легче было заснуть, надо выработать особый ритуал засыпания. Обычно это ванна, легкий расслабляющий массаж. Также на сон ребенка может благотворно влиять спокойная классическая музыка. И, конечно, чаще пойте колыбельные песни — лучше всего подойдут образцы народного творчества, проверенные веками. Также не забудьте проветрить помещение перед сном.

•    Обратите внимание на правильный режим питания ребенка — и вечером в честности. Например, в это время можно давать в умеренных количествах фрукты, мясо, рис, сыр — пищу, богатую протеином и углеводами. Сладкое на ночь не рекомендуется. Вообще ребенок должен получать необходимое число калорий именно днем, а не перед сном. О том, что вредно наедаться по ночам, знают все.

•    Когда вы укладываете ребенка спать, все необходимые вещи должны быть под рукой. Также в кровати не должно быть много игрушек, они отвлекают ребенка, не дают ему как следует успокоиться. Вообще стоит исключить отвлекающие факторы, например телевизор.

•    Вырабатывайте у детей навыки самообслуживания — пусть они выучат процессы раздевания-одевания, помогают сложить одежду, принимают участие в подготовке ко сну.

•    У некоторых детей могут начаться ночные кошмары. Тогда ребенок боится засыпать в одиночку в темноте. В таком случае пусть спит при включенном ночнике. Побудьте рядом с малышом, подержите его за руку, покажите, что в комнате никого нет.

•    И, наконец, попытайтесь сформировать у детей позитивное отношение ко сну. Если вдруг вечером у вас возник конфликт, уладьте его до засыпания. Постарайтесь не раздражаться сами и не возбуждать ребенка.

Приятных снов вам и вашим детям!



