



## Консультация для родителей Нарушение сна у ребенка

Здоровый сон ребенка очень важен – это источник, который дает энергию, силы, отдых, это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

Чем он меньше, тем больше ему требуется сна, чем старше – тем меньше. Но сколько будет спать Ваш ребенок – выбираете только Вы, отталкиваясь от его активности, бодрствования, энергичности, утомляемости и индивидуальных физиологических потребностей.

Очень часто, особенно у детей младшего возраста, сон нарушается. Этому способствуют разные причины:

- \* поздний подъем по утрам
- \* ребенок недостаточно бывает на свежем воздухе
- \* ребенок сильно возбужден
- \* ребенку некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает спать яркий дневной свет. \*

кроме того, малыша могут отвлекать неубранные игрушки и посторонние звуки.

÷ Увеличьте ребенку продолжительность и интенсивность прогулок. Постарайтесь как можно больше предлагать ребенку подвижных занятий, можно поиграть в мяч, ползать в лабиринтах, научить ребенка подтягиваться на турнике или самостоятельно качаться на качелях. ÷ Пересмотрите режим дня. Возможно, получится сдвинуть ночной сон и поднимать малыша утром пораньше. Если ребенок просыпается в 7 утра, то к часу дня он уже достаточно поиграется, чтобы пообедать и лечь спать без капризов.

÷ Дома должно быть прохладно. Оптимальная температура для сна около 20 градусов. Помещение перед сном следует проветрить. Регулярно проводить влажную уборку. Шторы достаточно плотные, чтобы приглушать свет.

÷ Не рекомендуется, чтобы в комнате ребёнка находился телевизор. Все это будет успокаивать ребенка и настраивать на здоровый сон.

÷ Чтобы снять излишнюю возбудимость можно перед сном почитать книжку, рассмотреть игрушки, выбрать тех, с которыми ребенок будет спать.

÷ Не стоит угрожать и шантажировать ребенка.

Соблюдайте строгие временные рамки при организации режима отхождения ко сну.

Ребенку важно чувствовать любовь и заботу, тогда он будет расти здоровым и уверенным в себе!

