

Памятка для родителей «Крепкий сон ребенка»

**Автор – составитель:
воспитатель Кучинская К. В.**

Ваш ребенок посещает детский сад. В этом возрасте очень важно отрегулировать ритм сна, особенно во время укладывания и засыпания малыша. Ведь утром он должен рано вставать! Конечно, родители, зная особенности своего ребенка, могут сами решать, когда ему надо готовиться ко сну. Некоторые берут за ориентир детскую передачу «Спокойной ночи, малыши!» Как считают ученые, ночной сон ребенка должен составлять не менее одиннадцати часов. Из этого следует, что ребенка, посещающего детский сад, желательно укладывать спать в 19.00-19.30. Переход от дневной активности к ночному покою должен происходить постепенно. После ужина надо предоставить ребенку немного времени, чтобы вместе с ним «распрощаться» с событиями прошедшего дня. Предложите ему какое-нибудь спокойное занятие: порисовать, поиграть с любимыми игрушками, поговорите о пережитых за день впечатлениях. Это может стать постоянным ритуалом перед отходом ко сну. Включите в вечерний ритуал также раздевание и умывание, два-три раза в неделю полноценное купание. Привычные неспешные действия настраивают ребенка на спокойный сон.



Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или дедушки, ощущали заботу близких людей.

И если вам не посчастливилось пережить такие чувства, вы наверняка хотите, чтобы подобное испытал ваш ребенок. Чтение вслух не только доставит огромную радость малышу, но и разовьет его интеллект, фантазию. Что рекомендуется читать или рассказывать вечером перед сном? Нестрашные сказки и выдуманные истории (если у вас богатая фантазия). Можно сочинить историю, героем которой будет ваш ребенок. Он может стать участником пережитых днем событий, которые разворачиваются в знакомом ему месте, с его любимыми игрушками. Героями истории могут быть животные, которых ребенок видел в зоопарке или на картинках. История всегда должна хорошо заканчиваться. Чтобы малыш мог спокойно заснуть.

Некоторые дети просят каждый вечер рассказывать одну и ту же полюбившуюся им историю или сказку. Привычные персонажи и их действия, отсутствие чего-то неожиданного успокаивают ребенка. Кроме того, во многих детских сказках как бы скрыты формулировки для засыпания. Произнесите их тихим «сказочным» голосом – ребенок расслабится и медленно заснет. Есть и другие способы облегчить переход малыша ко сну. Убаюкивающее пение. Мамы (бабушки) успокаивает и расслабляет ребенка. Поглаживание. Многие дети любят нежные прикосновения, например, поглаживание по голове, легкий массаж ног или живота. Успокаивающее питье. Пара глотков теплого молока или чашка чая из мяты могут способствовать здоровому сну, не давая при этом побочных эффектов. Спутник для сна. Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимый друг – медвежонок или кукла. Чтобы вечерний ритуал не перерос в церемонию, грозящую растянуться на долгое время, чтобы не было слез и капризов, старайтесь придерживаться следующих правил. - Объясните ребенку, что сегодня будет только одна сказка или история.

Литература: Азаров Ю.П. Семейная педагогика. – М.: Политиздат, 2009. – 223 с.