

## Консультация для родителей:

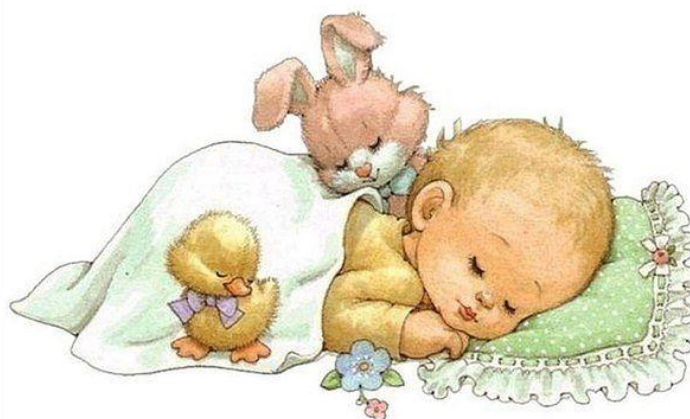
### «Как правильно организовать режим сна дошкольника»

Каждая семья сталкивается с проблемами сна у ребенка. Летом родители могут попустительски относиться к детскому сну, укладывать детей спать позже обычного, включать им мультфильмы перед сном.

Когда у ребенка снижается качество сна, то это сказывается и на его развитии, здоровье, настроении и на состоянии взрослых.

### Правила детского сна:

1. **Используйте ритуал укладывания:** придумайте набор одинаковых действий при укладывании и повторяйте их каждый день. Ритуал поможет ребенку расслабиться и стабилизировать эмоциональное состояние. Он должен быть непродолжительным по времени и приятным для ребенка.
2. **Соблюдайте гигиену сна:** не показывайте ребенку мультфильмы непосредственно перед сном и не давайте ему гаджеты. Не возбуждайте ребенка эмоционально, не провоцируйте его активность. Контролируйте температуру в помещении, влажность воздуха, освещение, шумовой фон.
3. **Выдерживайте норму сна и бодрствования** от пробуждения утром до дневного сна – 6 часов, столько же до вечернего укладывания. Когда ребенок категорически не спит днем – это допустимый вариант нормы. В этом случае нужно его укладывать раньше, чтобы он выспал суточную норму сна за ночь – от 10 до 13 часов.
4. **Не будите ребенка при ночных страхах:** когда ребенок кричит во сне, не будите его – ждите, когда это состояние пройдет. Если ребенок проснулся после страшного сна, успокойте его.



## **Волшебные приемы, чтобы уложить ребенка спать**

### **«Сонная книжка»**

Сделайте особенную сонную книжку о вашем ребенке. Найдите сонные стихи и истории. Распечатайте фотографию вашего малыша. Оформите книжку с фотографиями вашего ребенка на каждой странице, стихами и историями. Используйте сонную книжку во время ритуала укладывания. Если у ребенка есть проблемы со сном, дополните стихи и истории терапевтическими сказками по этим проблемам.

### **«Создай символическую связь»**

Сделайте символ вашей привязанности с ребенком друг к другу. Возьмите ленточку или клубок ниток. На обоих концах ленточки закрепите две бусины в виде сердечка или прикрепите сердечки из картона. Вечером предложите ребенку отмотать половину длины ленточки и отрезать. Вторую часть ленты оставить у себя. Расскажите ребенку, что эта лента с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему. Скажите ему: когда он держит это сердечко, то всегда может знать, что вы рядом. Дайте ребенку ленточку, чтобы он хранил ее под подушкой или держал в руке, когда засыпает.

*Используйте этот прием, когда ребенок начинает спать в собственной кровати или отдельной комнате. Так же прием эффективен при расставании с ребенком в адаптационный период или вы много работаете, а ребенок скучает.*

### **«Эксперименты с освещением»**

Приглушите свет за 30 -60 минут до начала ритуала укладывания. Используйте ночник или гирлянды.

### **«Загадайте сон»**

Предложите ребенку загадать сон – «выбрать» сюжет того, что ему приснится. Дети доверчивы и внушаемы, поэтому с помощью «загаданного» сюжета вы поможете ребенку избежать дурных сновидений. Также, пока ребенок будет придумывать сны, вы сможете узнать, о чем он мечтает, чего боится. У дошкольников хорошо развито воображение, и многим детям нравится фантазировать о своих снах.

