

Консультация для родителей «Как организовать здоровый и полноценный сон ребенка»

Во время сна **организм отдыхает**: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность центральной нервной системы и всех других систем и **органов**, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития **ребенка**.

Детям от 3 (трёх) до 7 (семи) лет рекомендуется спать днём 1,5-2 часа, а ночью - не менее 8-9 часов.

Это в идеале. Ну а в нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными проблемами со сном наших малышей.

Самая распространенная сегодня проблема засыпания, как ни странно, вызван тем, что ребёнок за день... не устал. К сожалению, многим родителям проще всего избавиться от дневных забот, усадив малыша смотреть мультики или заниматься тихими, настольными играми и творчеством. Но это **неправильно!** Ребёнок должен двигаться, гулять, играть на свежем воздухе. Здоровый образ жизни способствует крепкому сну: если организм за день устал, ночью ему необходимо будет восстановиться, и никакими капризами эту необходимость ребёнок не переборет.

Вторая – такая же частая проблема – связана с нарушением режима дня. Это мы, взрослые, можем по будням вставать в семь утра, а в выходные спать до десяти, а для ребёнка даже отклонение в полчаса уже существенно! Он получит и физиологический, и эмоциональный сбой, т.к. сбиваются биологические часы в неокрепшем организме, с другой стороны, ребёнок понимает, что лечь в восемь – это не абсолютный закон, и можно найти способы его обойти. И уж поверьте, он всеми силами попытается отыскать такие способы.

Так в чём же дело? А в том, что у детей нет **мотивации**, чтобы **отправиться в постель**. Это нам, взрослым, после сумасшедшего дня добраться бы до подушки, а для ребёнка это – прекращение игр, перерыв в познании мира, расставание с мамой и папой, в общем, маленький конец света. Дети часто спрашивают: «**А зачем мне нужно спать?**» Они совершенно искренне не видят в этом никакого смысла. Поэтому важно заинтересовать ребёнка, придумать повод лечь в кровать и отдохнуть.

Родителям необходимо придумать ритуал отхода ко сну - действия, которые будут повторяться изо дня в день. Это, например, чистка зубов, умывание, ванна. Но гораздо интереснее ребёнку будет идти **спать**, если добавить к вышперечисленному, совместное чтение книг, прослушивание

спокойной музыки, придумывание историй – всё что угодно, что успокоит ребёнка, но будет при этом ему интересно.

Также для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько **правил**.

- Укладывать **спать ребенка** в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

- За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.

- Ужинать детям следует не позднее, чем за 1 (час) до сна.

- Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка.

- Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (*37-38 °C, 8-10 минут*).

- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих **правил** обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон. И не забудьте на ночь обнять своего малыша и пожелать спокойной ночи!

Помните: недосыпание пагубно сказывается на детском **организме**, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.