Если малыш плохо спит…

Дети растут – и каждый день для них наполнен новыми волнующими приключениями, поэтому неудивительно, что когда приходит время ложиться спать, у них находятся дела поважнее. Это особенно заметно на примере дошкольников, которые усваивают массу новой информации, обучаются новым навыкам и, иногда, даже переживают из-за своих домашних заданий.

        Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12-12,5 часов, в 5-6лет- 11,5-12 часов ( из них примерно 10-11ч. Ночью и 1,5-2,5 ч. днем.) Для ночного сна отводится время с 21:30 до 7:30. Днем детей укладывают так, чтобы они просыпались не позднее 15:30. Организовать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызывало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шести часовое бодрствование во второй половине дня- это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

        Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор.

        Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столважно, укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

1. Первый шаг – установить определенный ритуал отхода ко сну, (последовательность привычных действий перед засыпанием), которые вовсе не обязательно должны быть связаны с уединением, так как это время для проявления взаимной любви между родителями и детьми.

        Ритуал должен начинаться с выключения телевизора, откладывания всех телефонных разговоров и посвящения как минимум получаса времени на качественное общение с вашим ребенком.

2. Устройте своему ребенку купание в теплой ванне. Для маленьких детей особенно полезным будет ежевечернее пение в ванне какой-нибудь любимой песенки вместе с родителями.

        После купания детей следует сразу направлять в спальню и приучать к выполнению ежевечернего ритуала в своей комнате – например, надеть пижаму, убрать игрушки, выпить стакан теплого молока, уютно устроиться в постели и пожелать друг другу спокойной ночи.

3. Вам следует притушить свет, однако вовсе необязательно создавать полную темноту – достаточно оставить свет в коридоре или тусклый свет в комнате.

4. Чтение также следует сделать неотъемлемой частью ритуала отхода ко сну, поскольку оно не только создает ощущение безопасности, но и прививает детям любовь к литературе.

5. Это время можно использовать для того, чтобы спокойно обсудить события, произошедшие с ребенком в течение дня.

В каждой семье могут быть собственные традиции отхода ко сну.

**Создание атмосферы любви и доброжелательности, в которой засыпает**

**ребенок – лучшее, что могут сделать для его счастья мамы и папы!**