***Для Вас родители!!!***

***Спи, моя радость, усни…..***

***Хороший сон необходим малышу. Недаром говорят, что дети во сне растут. Вот почему так важно вовремя принять меры, если ваш кроха недосыпает.***

Наши крохи – маленькие пружинки. И несмотря на то, что день малыша проходит более активно, чем у любого взрослого, уложить ребенка спать – это целая проблема.

 Маленькому человечку кажется, что на время сна его бросают, оставляют в одиночестве. Ему страшно. И скучно.

 Научите кроху спать, откройте ему чудесный мир сна, помогите сделать этот процесс приятным, чтобы ваш «неваляшка» вырос здоровым, самостоятельным и спокойным.

 ***Отдых или работа?*** Бесспорно сон – это отдых тела но и …. работа мозга. Во время бодрствования малыш накапливает нагрузку, которая постепенно вызывает усталость мозга. Постепенно снижается количество кислорода в крови, кроха начинает сонно позевывать, а потом быстро засыпает. За время сна, накопленные «факторы усталости» разрушаются, отдохнувший мозг лучше работает, а ваш малыш – активно играет.

 Но что же делать, если малыш скачет, словно зайчик, хотя на часах уже далеко не детское время?

 Уважаемые родители! Воспользуйтесь простыми, но эффективными способами, чтобы уложить непоседу спать.

***Одно и то же время.*** Надо выбрать для «неваляшки» точное и достаточно раннее время отхода ко сну. Если его не менять хотя бы месяц, то усталость к малышу будет приходить в одно и то же время, и его будет клонить ко сну в назначенный вами час.

***Вечерние традиции.*** Предложите малышу 3-4 действия, совершаемые в одном и том же порядке. Это может быть купание, надевание пижамы, мамин массаж, колыбельная или прослушивание спокойной музыки.

***Сонные глазки*.** Укладывайте ребенка в постель сонным, но не спящим. Не испытывайте его нервную систему! К тому же очень важно, чтобы малыш научился засыпать самостоятельно.

К трем годам у детей начинаются яркие сны. И порой их сюжеты бывают не самыми добрыми. Виной тому – сказки и детские мультфильмы. Поэтому берегите кроху от агрессивных и жестоких сюжетов, внимательно подбирайте книги со сказками.

 ***Сколько надо спать ребенку?***

От 2 до 3 лет днем: 2 – 2,5 часа, ночной сон: 10 – 11 часов.

От 3 до 7 лет днем: около 2 часов, ночной сон: 10 часов.

***5 мифов о детском сне.***

***Миф №1*** Ребенок будет лучше спать ночью, если как следует накормить его перед сном

Увеличьте количество пищи во второй половине дня, примерно в 5-6 часов. Хорошее питание действительно благотворно влияет на сон, если осуществляется в правильное время.

***Миф №2*** Если ребенок станет засиживаться допоздна, он будет быстрее засыпать и лучше спать.

Когда дети слишком долго бодрствуют в вечернее время, в их организме вырабатываются гормоны стресса. И вместо того чтобы успокоится, они наоборот – возбуждаются. Такие дети также часто просыпаются ночью.

***Миф №3*** Можно не укладывать ребенка днем, если он бодр и весел.

Дневной сон нужен всем детям до 7 лет. Постарайтесь укладывать кроху в одно и то же время. Лишив его отдыха вы рискуете получить в ответ агрессию и капризы.

***Миф №4*** Укачивание нарушает сон ребенка.

Все ритмические движения: укачивание, сосание ритмическая колыбельная – синхронизируют работу мозга с функциями внутренних органов ребенка, успокаивают и помогают заснуть. Днем почаще качайте малыша на качелях, тогда он лучше будет спать ночью.

 ***Миф №5*** сову или жаворонка нужно «переучивать»

Биоритмы мы получаем в наследство от предков. Конечно, постепенно наш организм приспосабливается к определенному распорядку. Но бесконечно меняя режим с удобного на нужный, вы точно приведете кроху к нервному расстройству.

***Уважаемые родители!***

***Хотите вырастить здорового малыша - подберите подходящий ему режим дня.***

Январь 2020 года