Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 253 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Консультация для родителей.

«Как уложить ребенка спать»



Подготовила педагог-психолог

Козлова Юлия Михайловна

Практически каждому **родителю** знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры и препирательства с малышом – все, что так выматывает и без того уставших **родителей**. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью **ребенка,** а с особенностями нервной системы малыша. Сейчас все больше легковозбудимых детей, **уложить** которых на дневной или ночной сон – задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук? А быть может, стоит приучать **ребенка засыпать методом** *«пускай проорется»*?

Итак, обо всем поподробнее. Как же **уложить ребенка спать** без лишней нервотрепки:

**РЕЖИМ ДНЯ**

Игры на улице, продолжительные пешие прогулки, интересные и полезные занятия, подвижные игры, спорт – все это не только полезно для общего развития, но и забирает у ребенка много сил. Соответственно, если день ребенка прошел активно, то вечером он и сам спокойно уснет – никаких хитростей со стороны родителей попросту не потребуется.

Как ни странно, но дневной сон и дневные кормления тоже влияют на ночной сон. Как это происходит? Дело в том, что пробуждение по утрам в одно и то же время, определенное время дневного сна и кормления помогают настроить биологические часы **ребенка**. И эти хорошо настроенные биологические часы затем сослужат вам хорошую службу и во время ночного укладывания, к нужному времени **ребенок** уже действительно будет хотеть **спать.**

Важно помнить, что при соблюдении режима всегда нужно ориентироваться на **ребенка**. Если он устал или проголодался раньше обычного не стоит тянуть до положенного часа обеда или сна. Режим должен быть гибким!

**ЗНАКОМОЕ МЕСТО**

Маленькие дети очень привыкают к определенной обстановке, смена которой неблагоприятно сказывается на сне. Поэтому не позволяйте вашему малышу спать в другой комнате, а только в своей, и на своей кровати.

**ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ**

Настроить их у малыша сложно, но, если это удается, проблема засыпания отпадает сама собой. Малыш чувствует, когда ему пора ложиться, и отправляется в постель без лишних напоминаний.

Чтобы этого добиться, старайтесь не задерживаться в гостях и даже в виде исключения не разрешайте малышу сидеть перед телевизором до полуночи.

Многие **родители ошибочно полагают**, что если укладывать **ребенка попозже**, он как следует устанет и быстро уснет. На самом деле, как правило, наблюдается прямо противоположная картина: чрезмерно уставший **ребенок** перевозбуждается и потом вообще не может уснуть.

**НАСТРОЕНИЕ**

Каждый день перед тем, как **уложить ребенка** в постель выполняйте одни и те же действия в одной и той же последовательности. Чтобы **ребенок** действительно проникся расслабляющей атмосферой, недостаточно просто почитать книжку, должно быть несколько успокаивающих действий. Особенно это касается самых маленьких. Не жалейте времени на этот ежедневный ритуал, особенно первое время, пока **ребенок** еще только к нему привыкает.

В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг **ребенка была спокойной,** яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник, никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по **ребенку** и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша наибольший расслабляющий эффект.

Например:

купание;

массаж;

чтение книжек;

пение колыбельной;

прослушивание спокойной музыки;

прогулка;

покачивание;

кормление;

укладывание в постель любимой игрушки;

уборка игрушек *(для малышей постарше)*;

успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня *(для малышей постарше)*.

Чтобы сон у малыша ассоциировался с чем – то добрым и приятным, создайте особую атмосферу засыпания: для этого идеально подойдут мягкие игрушки, оригинальные ночники, чтение перед сном – сделайте ритуал засыпания.

Не старайтесь сохранять в доме идеальную тишину, когда ребенок спит, малыш привыкнет к этому и будет реагировать на каждый шорох.

***И помните, уважаемые родители, беззаботно спят лишь те дети, в семье которых царит любовь и покой!***

***Именно это залог спокойствия малыша!***