

Консультация для родителей

«Здоровый сон ребенка»

Здоровый сон ребенка очень важен. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта. К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью и обдуманно.

С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. Сон очень тесно связан с другими составляющими жизни: гигиеной, одеждой, питанием, прогулками на свежем воздухе и другими. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

Детскими педиатрами предлагаются отдельные нормы здорового сна для каждого возрастного периода у детей. Ребенок от полутора до 2 лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 2-3 часа днем. К этому нужно подходить с осторожностью, и отталкиваться только от индивидуальных особенностей своего ребенка. Нужно класть ребенка в постель при первых же признаках утомления, не дожидаясь момента, когда малыш уже переутомится и перевозбудится от эмоций.

Свежий воздух и проветренное помещение. Воздух в комнате ребенка не должен быть увлажненным и не душным. Старайтесь обращать внимание и на влажность воздуха. Если нет возможности приобрести специальный увлажнитель, то поставьте у кровати или возле батареи пару емкостей с водой.

Удобная кровать. Кровать – основа здорового сна у ребенка. Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом. До 3 лет вместо стандартной подушки лучше использовать полотенце или очень тонкую подушку. Одеяло у ребенка должно быть легкое, натуральное, без пропиток и красителей. Если на постельном белье или кровати есть рюши, балдахины, то, как ни странно, это настоящие сборщики пыли. А пыль перекрывает поток свежего воздуха.

Освещение. Детская комната, должна быть хорошо освещаемая. Так как ребенок здесь и играет, и занимается. Но многие дети не любят засыпать в кромешной темноте, поэтому специалисты советуют установить светильники по периметру комнаты. Светильники создадут мягкий свет, что поможет ребенку легко уснуть. Обратите внимание и на шторы в детской комнате. Когда ребенок готовится ко сну днем, то с помощью них можно создать полумрак.

Ритуал перед сном. Каждый раз перед сном выполняйте одни и те же действие. Выполняя каждый раз одно и то же, для малыша будет как ритуал. Он будет знать, что для начала нужно почитать, потом почитать книжку и уснуть. Вместо книжки можно использовать колыбельную песенку или включить медленную инструментальную музыку.

После того, как ребенок уснет, музыку нужно выключить. Соблюдайте в доме тишину: не разговаривайте громко, не включайте громко музыку. Берегите сон малыша.

Активный день. Больше проводите времени на свежем воздухе, играйте в активные игры. День нужно провести весело, позитивно. Настраивайте малыша на хороший лад. Ложиться спать нужно в одно и то же время. Перед сном желательно не играть в активные игры, не бегать и не прыгать. Обязательно перед сном целуйте своего малыша, желайте спокойной ночи. Если соблюдать такие правила систематично, то сон малыша стабилизируется. Малыш привыкнет к режиму и будет легко засыпать. Сон будет благоприятно влиять и на здоровье малыша, на его настроение и поведении.

Какие можно прочесть на ночь сказки: «Репка», «Курочка Ряба», «Колобок», «Теремок», «Заюшкина избушка», «У страха глаза велики», «Маша и медведь», «Три медведя», «Петушок и бобовое зернышко», «Бычок смоляной бочок», «Гуси-лебеди», «Лиса и журавль», «Заяц-хваста», «По щучьему веленью», «Лиса и тетерев», «Вершки и корешки», «Лисичка-сестричка и волк».

