

## **Консультация для родителей «Как подготовить ребёнка ко сну»**

Выполнила воспитатель группы Аленький цветочек Леонтьева Т.Н.

Как вы считаете сколько ребенку необходимо времени для сна? На этот вопрос однозначного ответа нет. Зависит это от самого ребенка. От его темперамента его состояния здоровья и от того как он провел день.

Очень активный и резвый ребенок по вечерам может засыпать долго от перевозбуждения, но может и моментально заснуть, как только коснется подушки. Таким детям времени для сна нужно меньше. Но в тоже время родители должны контролировать его послеобеденный сон. Он должен быть для того чтобы немного умерить пыл ребенка и успокоится.

Спокойным и медлительным детям необходим и дневной и полноценный ночной сон. Спокойному ребенку очень тяжело находится среди активных холериков, ему просто необходима спасательная подушка в виде дневного сна.

Есть ситуации или события очень сильно влияющие на психику ребенка. Они могут повлиять на сон ребенка. Взрослому нужно внимательнее относиться к изменениям в поведении своего ребенка, и если вы это заметили, нужно принимать меры.

Есть несколько советов родителям как подготовить ребенка ко сну:

-Не разрешайте ребенку играть перед сном в сильно подвижные шумные игры.

-Перед сном можно выйти на прогулку, чтобы организм насытился кислородом.

-Оставляйте форточку в комнате открытой в летний период времени, зимой же можно просто проветрить комнату.

-Создайте спокойную обстановку вечером перед сном.

- Старайтесь укладывать ребенка в одно и тоже время.

-Ужинать необходимо за несколько часов перед сном, чтобы не спровоцировать ему неудобства во время сна.

-Перед сном можно прочитать ребенку его любимую книгу.

-Можно положить в кроватку любимую игрушку ребенка.

Если вы будете следовать этим советам, сон ребенка будет полезным и приятным, а его пробуждение будет легким.