Как уложить спать неугомонного малыша.

Проблема детского сна, вернее лёгкого засыпания, до какого-то времени беспокоит многих мам и пап. Это даже хуже, чем с едой: накормить малыша всё же хуже, чем с едой: накормить малыша всё же можно, например, отвлекая его сказками-прибаутками, а вот усыпить бывает просто невозможно. Но ведь у каждой проблемы есть свои причины. А ещё есть решение. Главное – не думать, что ничего поделать нельзя. Итак, сначала поговорим о причинах.

**Главные враги хорошего сна.**

**Телевизор**. Можно назвать его «монстром», разрушающий детский сон. И не так уж важно, смотрит ли малыш мультфильмы или телевизор просто работает в вашем доме в фоновом режиме. Проведите маленький эксперимент: расположитесь перед телевизором и попробуйте непрерывно смотреть его хотя бы час. А после просмотра проанализируйте, сколько агрессивных эпизодов, негативной информации вы увидели. Ребёнок , сидящий перед телевизором обладает более живым воображением, чем взрослые, он намного восприимчивее, чем мама и папа. Поэтому телепередачи нередко вызывают у него страх, тревогу или перевозбуждение. Кроме того, картинка на экране сменяется очень часто, чтобы детское внимание могло поспевать за этой сменой. Да и сидеть перед экраном, подвижному малышу довольно трудно. В итоге – рассеянное внимание, повышенная возбудимость, усталость, или наоборот, желание скакать и бегать, то есть, сбросить накопившееся напряжение.

**Позднее укладывание.** Родители и сами не всегда замечают, как же так получается, что время, когда малыш засыпает, всё больше и больше сдвигается к полуночи. Ну, задержались в гостях, ну ещё один мультик, ну ещё пять минуточек. Так постепенно режим дня и нарушается. А потм сами понимаете: позже заснул ребёнок – позже захочет проснуться. А дальше уже замкнутый круг получается.

**Активные игры перед сном.** Вечером, когда мама и папа приходят с работы, а ребёнок из детского сада, как раз и наступает самое весёлое и шумное время. Интересно, что в большинстве семей родители не придают значение, в какие игры играют дети по вечерам, забывая о том, что нервной системе малыша нужно довольно продолжительное время, что бы придти в состояние покоя.

**Отсутствие режима дня.** Если вы с малышом не придерживаетесь режима дня, то проблемы со сном возникнут наверняка. Наш организм привыкает к тому, что получает отдых и питание в определённое время. Тогда ему проще регулировать все процессы в нем происходящие. А если обедать, засыпать в разные дни хаотично, в разное время, то организм малыша станет работать в таком экстремальном для себя режиме, оставляя за собой право не засыпать вовремя или спать утром столько, сколько захочется.

**Родительские ссоры.** Если папа и мама ссорятся, то тут уж не до сна. Ребёнок боится и переживает, часто плачет. В семьях, где родители громко и эмоционально ссорятся, дети засыпают хуже.

**Продукты, содержащие пищевые добавки.** Учёными доказано, что красители, консерванты и усилители вкуса плохо влияют не только на иммунитет, но и на нервную систему ребёнка, оказывая возбуждающее действие. Повышенная утомляемость, раздражительность и даже агрессивность зачастую являются результатом употребления в пищу ярко окрашенных конфет или напитков.

**Особенности нервной системы ребёнка.** Причины плохого детского сна могут быть связаны и с особенностями его нервной системы. Легковозбудимые, гиперактивные дети засыпают или очень плохо, или за две минуты, если нервная система работает так, что выключается очень быстро. Поэтому ритуал отхода ко сну должен быть особенным. Легковозбудимые дети долго крутятся в своих кроватках, разговаривают, вскакивают, зовут родителей. Это связано не с нарушениями в поведении, а с тем, что малышу и в самом деле трудно успокоится, лежать без движения и просто закрыть глазки.

**Причина плохого засыпания может быть одна, а может быть их сочетание. В любом случае нужно начинать действовать, потому что хороший сон – залог здоровья!**

**Воспитатель средней группы №6 «Семицветик»**

**Рештаненко И. Н.**