**Чтобы ребёнок хорошо спал.**

 Тема детского сна волнует почти всех родителей. Все мы знаем из книг и журналов по воспитанию детей, что ребёнок «должен» спать столько-то часов ночью и столько-то днём, но не всегда Ваш ребёнок соблюдает эти требования. Что же нужно сделать для того, чтобы ребёнок хорошо спал? Какие нужны условия?

**Основных условий три:**

* Увеличение физических нагрузок и времени пребывания на свежем воздухе. Хорошо известно выражение: «нагулять сон». Уставший физически на прогулке ребёнок, как правило «спит без задних ног». Но здесь важно не переусердствовать, т.е. не доводить ребёнка до изнеможения.
* Ограничение эмоциональных нагрузок. Эмоциональные нагрузки – одно из основных препятствий нормальному сну.
* Учитывать желание ребёнка спать, а так же использовать личный пример. Спать ложатся все сразу. Вряд ли ребёнок уснёт, если родители смотрят по телевизору боевик.

Что ещё способствует быстрому засыпанию и хорошему сну – конечно же, **МУЗЫКА.**

Послушать музыку - это лучший способ расслабиться в конце дня. Вспомните колыбельные, которые вы слушали, когда были ребёнком. Может быть, ваша мать пела вам, поглаживая ваши волосы или держа вас за руку, это - одно из счастливейших воспоминания вашего детства.

**Каким образом музыка погружает в сон?**

**Сердечный ритм.** Когда ребёнок засыпает, сердечный ритм замедляется. Поэтому музыка, которую слушаете перед сном, должна быть соответствующей, с мерным ритмом и успокоительным звучанием инструментов.

**Мозговые волны.** Пока мы бодрствуем, у нас преобладают быстрые мозговые альфа-волны. Во время сна заметнее становятся более медленные тэта-волны. Чтобы помочь мозгу изменить тип волн на тот, который соответствует релаксационной модели, нужно слушать медленную музыку.

**Ритмы тела.** Когда звучит музыка, обладающая медленным ровным ритмом, ритмы тела замедляются и синхронизируются с ритмом музыки. В результате ритм сердца также выравнивается. Равномерность сердечного биения приводит к расслаблению всего организма, и ребёнок легко засыпает.

!!! После того, как ребёнок заснёт, музыку необходимо выключить!!!

****СЛАДКИХ

СНОВ!