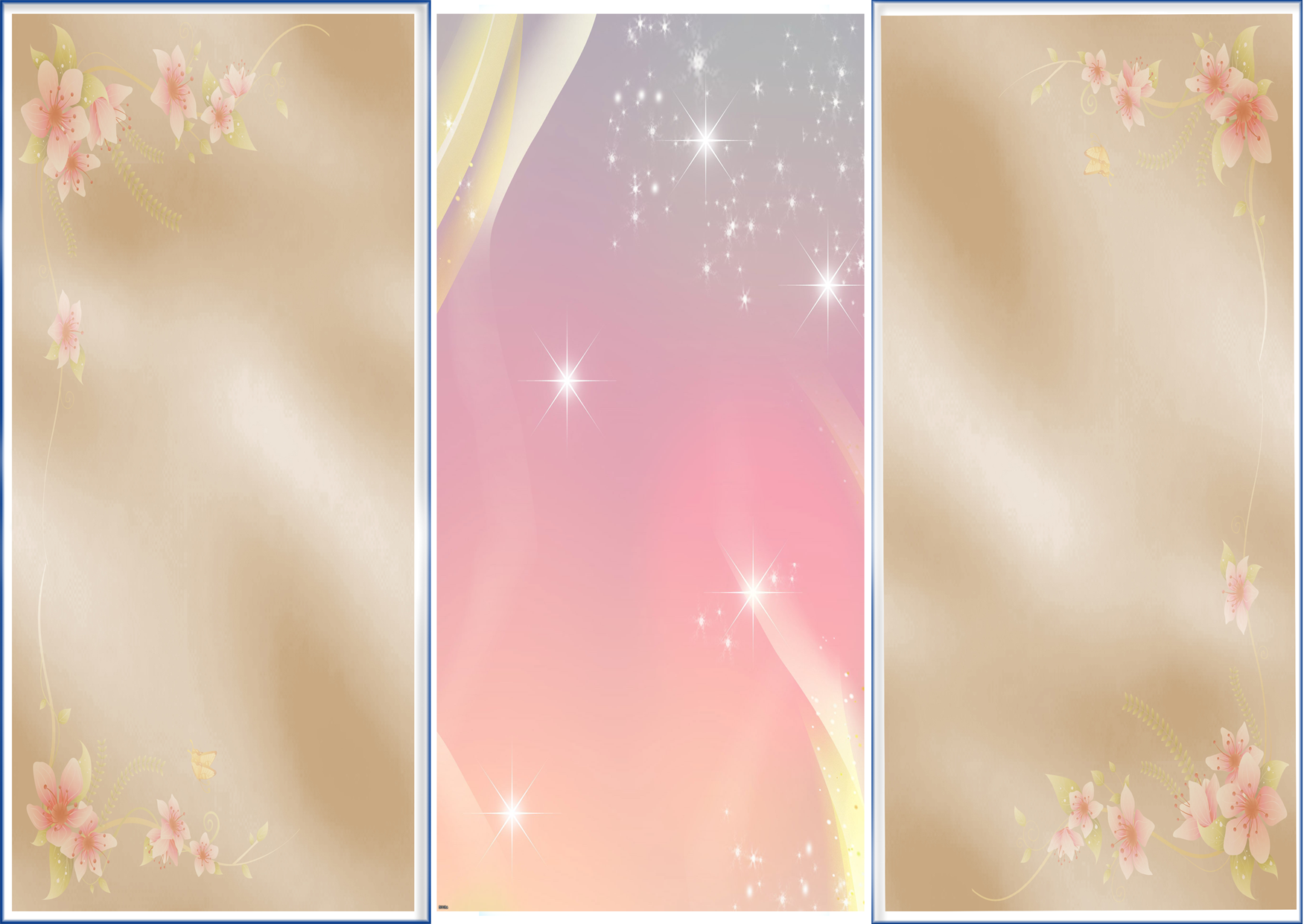
Если ребенок перевозбужден перед сном, необходимо каждый вечер проводить ***следующие мероприятия*** (все, либо выборочно):  
1. Прежде всего наладить режим дня и строго его выполнять.  
2. Рисование карандашами, восковыми мелками или красками оказывает на детей успокаивающее действие.  
3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну. Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры. Соблюдайте рекомендованные уровень и температуру воды.  
4. Почитайте перед сном добрую сказку.  
5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в т.н. "фоновом режиме"! Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном. **Будьте бдительны:** если в распоряжении вашего ребенка имеются различные технические устройства, внимательно следите за тем, не занимается ли с ними ребенок после отхода ко сну.  
6. Успокаивающее действие на вашего ребенка может оказать спокойная классическая музыка.  
7. Слегка массажируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном. Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.  
8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном. После консультации с врачом можно также воспользоваться уже готовыми чаями (сборами), которые составлены специально для детей и окажут мягкое успокоительное действие.   
  
Из указанных рекомендаций придумайте свой ритуал и следуйте ему. Это поможет вам не только наладить сон и здоровый отдых ваших детей, но и еще больше сблизит вас.

Если же данные способы не помогают, проанализируйте, переносит ли ваш ребенок имеющиеся нагрузки. Возможно, вам следует пересмотреть режим дня и нагрузки. В случае, если ваши усилия тщетны, необходимо обратиться к специалистам, например, - к невропатологу.

Если ваш малыш не может заснуть, расскажите ему сказку из серии Антикапризин «Тёма и сон» или «Про «сонных» человечков».

***Тема и сон***

В одном городе жил-был мальчик. Звали его Тема. Он был самым обыкновенным мальчиком, таким же, как другие дети. У него были мама и папа, бабушка и дедушка. Одна только особенность отличала его от других мальчиков и девочек - он очень плохо засыпал по вечерам. И Фея снов всегда очень долго ждала, когда можно будет послать Теме сказочный сон.   
Надо сказать, что в каждом городе есть своя Фея снов. В её маленьком домике полным-полно серебряных колокольчиков - столько, сколько в городе детей. И, как только какой-нибудь малыш засыпает в своей кроватке, его колокольчик начинает звенеть, выводя особую мелодию. Фея достаёт из огромного кувшина мерцающий шарик и дует на него. Шарик быстро и плавно летит к адресату, неся ему сладкий сказочный детский сон. И тогда все дети города спят спокойно и растут. Ведь давно известно, что дети растут во сне, когда летают под облаками вместе с героями своих сказок. Так было из ночи в ночь. Дети сладко спали, спали и их родители, набираясь сил для нового дня. Но вот однажды, в один прекрасный вечер, наш Тема отказался засыпать. Его папа и мама валились с ног от усталости, но никак не могли уложить спать своего сынишку. А бедная Фея всю ночь прислушивалась к колокольчику Темы, но так и не дождалась его призывного звона. Это продолжалось и неделю, и две, и три. Однажды измученная Фея снов не смогла бодрствовать ночью, ведь Феям тоже надо когда-то спать. И она уснула как раз тогда, когда должна была посылать свои сны. А дети, не получив сказочные сны, перестали спать сами и не дали отдыхать своим родителям.   
Все перепуталось в городе. Невыспавшиеся родители не могли нормально работать, они просто засыпали на ходу. Дети спали украдкой и понемножку днём. Бедная Фея сна уже ничего не понимала. От волнений и неразберихи она сама впала в глубокий сон и уже не просыпалась ни днем, ни ночью. Утомленные бессонницей взрослые не могли больше даже покупать продукты и готовить из них еду. В домах исчезли молоко и хлеб, не говоря уже о сладостях. А как же дети могут обойтись без молока?! В общем, в городе творился полный беспорядок.   
А наш Тема тихо слонялся по своей комнате, уставший и голодный. От нечего делать он решил собрать свои игрушки. Тема стал медленно складывать из кубиков башню. Кубик на кубик, кубик на кубик... Мальчик не заметил, что начал строить эту башню с самого маленького и неустойчивого кубика. И когда все кубики уже стояли, выстроившись высоко-превысоко, башня вдруг наклонилась - кубики рассыпались, больно ударив Тему. На крик своего малыша в комнату вбежали испуганные родители. Но они увидели счастливые глаза своего ребёнка. «Мама, папа, я всё понял! - кричал радостный малыш. - Я понял, как нарушился порядок в нашем городе! Я - это маленький кубик, который всё сломал!»   
И они ещё долго-долго говорили втроём о понятном и непонятном. О том, что ещё предстоит узнать Теме, когда он станет взрослым. А потом наступил вечер. Тема лег в свою кроватку, закрыл глаза и стал мечтать, каким он будет, когда вырастет. И... незаметно уснул. В своём маленьком домике Фея проснулась от громкого и настойчивого звона колокольчика, которого она давно не слышала. Обрадованная, она отправила Теме самый прекрасный сон - сон о будущем. Этот сон был о звездочёте, который умел разговаривать со звёздами по ночам, и который когда-то был мальчиком, никак не желающим засыпать вечером в своей маленькой кроватке. Постепенно гасли огни в засыпающем городе. А из окна домика Феи все летели и летели, переливаясь волшебным светом, прекрасные детские сны.

***Приятных снов Вам и Вашему ребёнку!***

***Психолог рекомендует …***

***«Что делать, если ребенок перевозбужден перед сном»***



***Подготовила психолог ДНЗ №166***

***Кукуруза Е.С.***

***Мариуполь 2014***