**Консультация для родителей.**

**Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка.**

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

Продолжительность сна ребенка:

К пяти-шести месяцам жизни он спит 16-18 часов; в дальнейшем продолжительность сна сокращается:

- в период от двух до пяти лет ребенок спит 13-14 часов;

- в восемь лет ребенок спит 11-12 часов;

-от девяти до двенадцати лет ребенок спит 10-10,5 часов;

-с тринадцати до пятнадцати лет ребенок спит 9-10 часов;

-в шестнадцать лет ребенок спит 8,5-9 часов;

-в семнадцать и восемнадцать соответственно 8-8,5 часов.

* Обеспечьте полноценный сон ребенка: для этого он должен быть не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.
* Приучите ребенка ложиться спать и вставать в одно и тоже время. Это обязательное условие воспитания здорового ребенка.
* Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры, просмотр телевизора примерно за час до сна, за 30-40 минут перед сном можно спокойно погулять на свежем воздухе.

Подготовка малыша ко сну:

* Введите в вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног или всего тела водой комнатной температуры.

Это полезно для гигиены, закаливания организма и укрепления нервной системы.

* Время ужина должно быть не позднее чем за 1-1,5 часа до сна.

Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна. Если дети ужинают вместе со взрослыми за 2-3 часа до сна, дайте им перед сном стакан кефира или простокваши, так как чувство голода мешает спокойному сну.

* Создайте ребенку благоприятные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину, так как это мешает глубокому сну и не приносит полного отдыха. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух- одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
* Постепенно приучайте ребенка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.
* Не приучайте детей засыпать в кровати родителей. Это возможно только в виде редкого исключения, но правилом становится не должно.
* Отучайте ребенка боятся темноты, одиночества, ночных кошмаров, старайтесь, чтобы к вечеру он избавился от напряжения и дневных переживаний, это поможет малышу заснуть.
* При поступлении ребенка в детский сад или школу укладывайте ребенка пораньше.
* Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
* Помогите выработать у ребенка рефлекс быстрого засыпания. Для этого в момент укладывания попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, имитирующую шум морского прибоя или дождя, колыбельную песенку. Поможет заснуть легкое, нежное поглаживание волос, головы ребенка, произношение ласковых слов.
* Старайтесь избавить ребенка от бессонницы, придумайте ежевечерний ритуал: в определенное время душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока или напиток из мяты, засыпание с любимой игрушкой. Мягкий, красивый коврик, фотография близких людей рядом с кроваткой и многое другое поможет ребенку спокойно заснуть.

Помните: недосыпание пагубно сказывается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.