***Рекомендации для родителей: Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка.***

Все мы знаем, что во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляется сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

* Следите за продолжительностью сна ребенка (от 2 до 5 лет ребенок спит 13-14 часов).
* Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.
* Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры примерно за час до сна.

Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

* Введите вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног и всего тела теплой 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.

***Рекомендации для родителей: Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка.***

Все мы знаем, что во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляется сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

* Следите за продолжительностью сна ребенка (от 2 до 5 лет ребенок спит 13-14 часов).
* Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.
* Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры примерно за час до сна.

Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

* Введите вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног и всего тела теплой 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.

***Рекомендации для родителей: Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка.***

Все мы знаем, что во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляется сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

* Следите за продолжительностью сна ребенка (от 2 до 5 лет ребенок спит 13-14 часов).
* Приучите ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.
* Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры примерно за час до сна.

Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

* Введите вечерний туалет ребенка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног и всего тела теплой 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.
* Создайте ребенку комфортные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух – одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
* Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.
* При поступления ребенка в детский сад укладывайте ребенка пораньше.
* Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
* Помогите ребенку выработать рефлекс быстрого засыпания. Для этого попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, колыбельную, звуки природы. Поможет заснуть легкое поглаживание волос, головы, прошептывание ласковых слов.
* Придумайте вечерний ритуал. Например: душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока, любимая игрушка, фотографии близких людей рядом с кроваткой и многое другое.

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

* Создайте ребенку комфортные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух – одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
* Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.
* При поступления ребенка в детский сад укладывайте ребенка пораньше.
* Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
* Помогите ребенку выработать рефлекс быстрого засыпания. Для этого попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, колыбельную, звуки природы. Поможет заснуть легкое поглаживание волос, головы, прошептывание ласковых слов.
* Придумайте вечерний ритуал. Например: душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока, любимая игрушка, фотографии близких людей рядом с кроваткой и многое другое.

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

* Создайте ребенку комфортные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух – одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
* Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.
* При поступления ребенка в детский сад укладывайте ребенка пораньше.
* Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.
* Помогите ребенку выработать рефлекс быстрого засыпания. Для этого попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, колыбельную, звуки природы. Поможет заснуть легкое поглаживание волос, головы, прошептывание ласковых слов.
* Придумайте вечерний ритуал. Например: душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока, любимая игрушка, фотографии близких людей рядом с кроваткой и многое другое.

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