



Как наладить сон у ребенка.

Сон для человека — не просто отдых от повседневной деятельности. Во время сна отключается только наше сознание, а организм продолжает работать, только в другом режиме. Детям особенно важно полноценно выспаться, так как их мозгу нужно перерабатывать огромное количество новой информации, а костям, мышцам и внутренним органам — расти и правильно формироваться.

Сделать детский сон более качественным и полноценным помогут некоторые рекомендации.

- Комфортный микроклимат в спальне малыша — температура воздуха 20–22 градуса Цельсия, влажность в пределах 40–60%. Перед сном комнату ребенка нужно проветрить в течение 10–15 минут, чтобы воздух был свежим.
- Тихая и спокойная обстановка. Свет должен быть выключен, но, если ребенок боится засыпать в темноте, можно оставить небольшой ночник с мягким рассеянным светом. Шторы лучше закрыть, чтобы в окно не светили фонари и яркие вывески. В комнате не должно быть посторонних звуков.
- Удобная кровать — по росту ребенка, с ортопедическим матрасом и мягким постельным бельем. Детей лучше сразу приучать спать отдельно, в своей кроватке.

- Малышу поможет уснуть чтение книги или пение колыбельной родителями. Делать это лучше в темноте или с приглушенным светом.
- Дети крепче спят и реже просыпаются по ночам, если днем они достаточно устали. Ребенку нужна двигательная активность — бег, прыжки, прогулки на свежем воздухе, игры в детских городках. Прекращать активные игры следует за 1,5–2 часа до ночного сна. Вечером с ребенком лучше читать книги, рисовать, складывать мозаику или заниматься другими спокойными делами. Не следует перед сном смотреть телевизор, играть в игры на смартфоне.
- Дети легче соглашаются укладываться в постель и лучше засыпают, если эта процедура регулярно сопровождается одними и теми же действиями:

вечерняя ванна;

умывание, чистка зубов;

массаж;

сказка или колыбельная;

укладывание рядом любимой игрушки.

С самого раннего возраста следует формировать у малыша определенный режим — приучать его идти спать в одно и то же время, начинать готовиться ко сну примерно за полчаса.

Приятного, здорового, полноценного сна!