Консультация для родителей

**«Здоровый сон ребенка»**

Здоровый сон ребенка очень важен. Он как пища, вода и воздух. Здоровый сон ребенка – это источник, которые дает энергию, силы, отдых. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта.

К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью и обдуманно. С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. Сон очень тесно связан с другими составляющими жизни: гигиеной, одеждой, питанием, прогулками на свежем воздухе и другими. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

Педиатрами предлагаются отдельные нормы здорового сна для каждого возрастного периода у ребенка. К этому нужно подходить с осторожностью, и отталкиваться только от индивидуальных особенностей своего ребенка.

Продолжительность ночного сна:

-с 1 года до 3 лет - не менее 12,0 часов,

-с 4 до 7 лет - не менее 11,0 часов,

-с 8 до 10 лет - не менее 10,0 часов,

-с 11 до 14 лет - не менее 9,0 часов,

-с 15 лет и старше - 8,5 часов.

Продолжительность дневного сна:

-с 1 года до 3 лет - не менее 3,0 часов

-с 4 до 7 лет - не менее 2,5 часов

-старше 7 лет - не менее 1,5 часов

Как видим, потребность во сне зависит от возраста малыша. Чем он меньше, тем больше ему требуется сна, чем старше – тем меньше. Но сколько будет спать Ваш ребенок - выбираете только Вы, отталкиваясь от его активности, бодрствования, энергичности, утомляемости и индивидуальных физиологических потребностей.

Для того, чтобы сон был здоровым и полезным для ребенка нужно придерживаться основных правил:

1.Свежий воздух и проветренное помещение.

Воздух в комнате ребенка не должен быть увлажненным и не душным. Педиатры советуют устанавливать в комнате температуру +18 градусов. При такой температуре очень легко дышать, сон спокойный, а утром у малыша будет хорошее самочувствие. Как показывает многолетняя практика, при такой температуре малыш не раскрывается. Если Вы переживаете, что ребенок замерзнет, то используйте теплую и мягкую пижаму. Старайтесь обращать внимание и на влажность воздуха. Если нет возможности приобрести специальный увлажнитель, то поставьте у кроватки или возле батареи пару емкостей с водой.

2.Удобная кровать.

Кровать - основа здорового сна у ребенка. Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом. Еѐ преимущества: прочность, жесткость, поддерживание положения ребенка. До 3 лет вместо стандартной подушки лучше использовать полотенце или очень тонкую подушку. Одеяло у ребенка должно быть легкое, натуральное, без пропиток и красителей.

3.Освещение.

Детская комната, должна быть хорошо освещаема. Так как ребенок здесь и играется, и занимается. Но многие дети не любят засыпать в кромешной темноте, поэтому советуем установить светильники по периметру комнаты. Светильники создадут мягкий свет, что поможет ребенку легко уснуть.

4.Ритуал перед сном.

Каждый раз перед сном выполняйте одни и те же действие. Выполняя каждый раз одно и тоже, для малыша будет как ритуал. Он будет знать, что для начала нужно покупаться, потом почитать книжку и уснуть. Вместо книжки можно использовать колыбельную песенку или включить медленную инструментальную музыку. После того, как ребенок уснет, музыку нужно выключить.

5.Активный день.

Больше проводите времени на свежем воздухе, играйте в активные игры. День нужно провести весело, позитивно. Старайтесь избегать истерик и плача. Настраивайте малыша на хороший лад. Ложиться спать нужно в одно и то же время. Перед сном желательно не играть в активные игры, не бегать и не прыгать. Желательно, чтобы ребенок спал только в своей кроватке, а не с родителями. Можно выбрать одну самую любимую игрушку, и пусть малыш засыпает с ней. Это заменит ему маму. А также эта игрушка будет ассоциироваться у него со сном.

Обязательно перед сном целуйте своего малыша, желайте спокойной ночи. Если соблюдать такие правила систематично, то сон малыша стабилизируется. Малыш привыкнет к режиму и будет легко засыпать. Сон будет благоприятно влиять и на здоровье малыша, на его настроение и поведении. Главное – будьте рядом и поддерживайте!

Материал подготовлен с использованием учебной литературы и интернет-ресурсов

Консультацию подготовила: педагог-психолог Малышева Я.С.