

## **Консультация для родителей** **"Как подготовить ребенка ко сну"**

Составили воспитатели:  
Долгополова А.Э. и Сахарова Е.С.

Ребенок, впервые попадая в детский сад, неизбежно сталкивается с определенными сложностями прохождения адаптации. Из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций малыша, расстройство сна и аппетита.

По мере прохождения этапов адаптации и изменения режима ребенка, родители часто сталкиваются с проблемой укладывания его в постель. Всем знакома ситуация, когда с наступлением вечера и приближением времени отхода ко сну малыш никак не может успокоиться, а потом и уснуть. Он перевозбужден, капризничает, у него вдруг просыпается аппетит, жажда, стремление к импульсивным действиям: бегать, прыгать, смеяться, кричать. В современной атмосфере постоянного переизбытка информации подобные проявления – не редкость.

Чаще всего решить такую проблему можно, правильно организовав время, которое отводится взрослыми для подготовки малыша ко сну. Очень важно снизить негативный настрой ребенка к самой ситуации «пора спать» и сформировать позитивное отношение к этому режимному моменту.

Первое и, пожалуй, самое важное – необходимо поддерживать режим дня дошкольника, стараться укладывать его в одно и то же время. Обязательно нужно учитывать биологические ритмы ребенка, стараться укладывать его в постель до того, как он окончательно устанет, начнет плакать без видимых причин, либо излишне активно и шумно себя вести, требовать внимания.

На поведение ребенка раннего возраста при подготовке его ко сну большое влияние оказывает поведение взрослых в семье. За час-полтора до сна нужно создать вокруг малыша спокойную, располагающую ко сну обстановку. Не стоит в это время обсуждать проблемы и дискутировать с другими членами семьи в присутствии ребенка.

Лучше отказаться от громких, эмоциональных игр, повышенных физических нагрузок (например, продолжительных водных процедур, активных, насыщенных прогулок), а также рекомендуется полностью исключить телевизор и гаджеты.

Вечернее купание должно быть недолгим и комфортным. Если малыш любит купаться в ванной – можно добавить одну-две капли масла лаванды, ее запах благоприятно влияет на нервную систему и способствует расслаблению.

Детскую комнату необходимо заранее проветрить, приглушить в комнате свет, включить неяркий ночник. Разговаривать в спальне нужно тихим, спокойным голосом. Зрительный контакт с малышом рекомендуется свести к минимуму, так как визуальная связь с матерью выступает здесь стимулирующим фактором, лучше приберечь его на утро.

Ничего не должно причинять малышу дискомфорт – если ребенок боится темноты или засыпает в одиночестве – эти обстоятельства необходимо исключить! Важно: укладывание малыша в постель и его засыпание не должны ассоциироваться у него со стрессом.

Если у ребенка есть любимая игрушка, можно положить её в кроватку. Для детей 2-3 лет очень важно завести игрушечного друга. Такая игрушка дает ребенку чувство спокойствия и постоянства, уменьшает волнение от разлуки с родителями, а также помогает самостоятельно успокоиться в случае ночных пробуждений.

Рекомендуется посидеть немного с малышом, почитать сказку, спеть ему или рассказать небольшое стихотворение. Чтение коротких стихов – это хороший способ сформировать подходящее для отдыха состояние, рифма и повторяющийся ритм помогают нервной системе ребенка настроиться на определенную волну.

Подвижный, резвый ребенок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребенку требуется меньше времени для сна, нежели другим, однако родителям необходимо следить за тем, чтобы в режиме дня подвижного малыша обязательно выделялось время на послеобеденный сон. Это позволит шустрому детям немного умерить свой пыл и успокоиться.

Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим. Уравновешенному ребенку тяжело находиться в обществе крикливых, снующих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде дневного сна.

Также в жизни дошкольников происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику ребенка, но, с точки зрения взрослого, не столь значимые: переезд на другую квартиру, переход в другую группу или сад, потеря домашнего питомца и др. Это может столь сильно повлиять на неокрепшие души, что их обладатели могут надолго лишиться сна. Необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.