**Памятка для родителей**

**«Как помочь ребёнку спокойно заснуть?»**

***Сон***- это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы само регуляции.

Если ваш ребёнок плохо спит, если его мучают ночные страхи или же ему страшно засыпать одному, посидите с ним, но не ложитесь рядом. Предложите ребёнку взять с собой в кровать, например, мягкую игрушку или любимую куклу.

Старайтесь не перекармливать ребёнка перед сном. Исключите из рациона перед сном жирную и тяжёлую пищу (макароны, жирное мясо, картошку, сосиски, колбасу и т. п.). На полный желудок и уснуть тяжело, и кошмары могут присниться. Но чтоб ваш ребёнок не лёг спать голодным разделите вечерний приём пищи на два раза. В 18:00 покормите ребёнка полноценным ужином (это может быть рыба, курица, овощи, а через один-два часа предложите лёгкий перекус в виде запеканки или творога с фруктами, кефира или молока с печеньем.

Исключите внешние раздражители. Активные игры, очень долгие водные процедуры, компьютерные игры, а также просмотр возбуждающих телевизионных передач - всё это может помешать ребёнку спокойно, а главное вовремя лечь спать. Желательно будет почитать добрую сказку, поиграть в лото (домино, собрать пазлы) или же совершить прогулку.

Создайте комфортные для ребёнка условия. В той комнате, где спит ребёнок, окно на ночь лучше закрыть плотными шторами. Убрать пугающие предметы со стен. Около кровати повесить ночник и не выключать его до полного засыпания ребёнка. Чаще проветривать помещение. Пусть ваш ребёнок спит в ночной одежде только из натуральных тканей, исключите синтетику.

***Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил:***

* Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
* За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.
* Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.
* Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут – это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.
* Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 °С, 8-10 минут).
* Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон

***Крепкий сон*** — залог здоровья, активности и готовности ребенка к новым

приключениям и знаниям. Все это родители могут обеспечить с минимальными

усилиями. Главное, что нужно запомнить родителям: если ребенок просыпается

утром в хорошем настроении и сохраняет его на целый день, а вечером без

капризов ложится спать, значит у него здоровый сон, и беспокоиться по этому

поводу не стоит.

