

Консультация для родителей «Крепкий сон ребенка трёх лет»

*Подготовила: воспитатель группы раннего возраста
МДБОУ ДС №1 «Матрешка» Белова Е. И.*

Как считают ученые, ночной сон ребенка трёх лет должен составлять не менее одиннадцати часов. Из этого следует, что ребенка, посещающего детский сад желательно укладывать спать в 19.30-20 часов.

Переход от дневной активности к ночному покою должен происходить постепенно. После ужина надо предоставить ребенку немного времени, чтобы вместе с ним «распрощаться» с событиями прошедшего дня. Предложите ему какое-нибудь спокойное занятие: порисовать, поиграть с любимыми игрушками, поговорите о пережитых за день впечатлениях. Это может стать постоянным ритуалом перед отходом ко сну.

Включите в вечерний ритуал также раздевание и купание. Привычные неспешные действия настраивают ребенка на спокойный сон.

Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или дедушки, ощущали заботу близких людей.

И если вам не посчастливилось пережить такие чувства, вы наверняка хотите, чтобы подобное испытал ваш ребенок.

Чтение вслух не только доставит огромную радость малышу, но и разовьет его интеллект, фантазию.

Что рекомендуется читать или рассказывать вечером перед сном?

Нестрашные сказки и выдуманные истории (если у вас богатая фантазия). Можно сочинить историю, героем которой будет ваш ребенок. Он может стать участником пережитых днем событий, которые разворачиваются в знакомом ему месте, с его любимыми игрушками. Героями истории могут быть животные, которых ребенок видел в зоопарке или на картинках. История всегда должна хорошо заканчиваться, чтобы малыш мог спокойно заснуть.

Некоторые дети просят каждый вечер рассказать одну и ту же полюбившуюся им историю или сказку. Привычные персонажи и их действия, отсутствие чего-либо неожиданного успокаивают ребенка.

Кроме того, во многих детских сказках как бы скрыты формулировки для засыпания. Произносите их тихим «сказочным» голосом – ребенок расслабится и медленно заснет.

Есть и другие способы облегчить переход малыша от дня к ночи.

Убаюкивающее пение мамы или бабушки успокаивает и расслабляет ребенка.

Поглаживание. Многие дети любят нежные прикосновения, например, поглаживание по голове, легкий массаж ног или живота.

Успокаивающее питье. Пара глотков теплого молока или чашка чая из мяты могут способствовать здоровому сну, не давая при этом побочных эффектов.

Спутник для сна. Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимый друг- медвежонок или кукла.

Гаснущие звёзды. Можно сделать звёзды из блестящей фольги и прикрепить их к потолку над кроватью ребенка. Посветите на звёзды фонариком перед тем, как он ляжет спать, полюбуйтесь вместе с ним на это сияние. Звёзды постепенно погаснут – значит, наступило время сна.

«Берлога» для сна. Устройте детскую кровать так, чтобы ваш малыш чувствовал себя в ней удобно. Пара подушек, расположенных у стены, превращают место для сна в уютную «берлогу» и создают ощущение защищенности.

Чтобы вечерний ритуал не перерос в церемонию, грозящую растянуться на долгое время, чтобы не было слез и капризов, старайтесь придерживаться следующих правил.

- Объясните ребенку, что сегодня будет только одна история или сказка. Не идите на поводу таких его просьб, как «Мама, ну ещё одну книжку с картинками» или «Ещё одну сказку, пожалуйста».

- Нежно погладьте малыша, поцелуйте, дайте ему любимую игрушку: «Медвежонок будет охранять твой сон!»

- Детей поддерживает близость родителей, они чувствуют себя рядом с ними в безопасности. Скажите ребенку спокойным голосом: «Теперь спи. Мы все рядом, ты не один». Выключите свет и тихо выйдите из комнаты.

- Некоторым детям помогает, когда горит ночник или дверь остается приоткрытой.

Приятных снов вашему ребенку!