

## ***Как укладывать ребенка спать***

Существует изречение: «Сон для организма – все равно, что завод для часов». Во сне накапливаются силы для завтрашнего дня, отдыхает нервная система, создаются предпосылки высокой работоспособности и бодрого настроения. Согласно современным представлениям, сон не только отдых мозга, но и фаза его активной своеобразной деятельности, особой переработки информации, полученной днем.

Потребность во сне, соотношение между сном и бодрствованием меняются в зависимости от возраста. Ребенок первых месяцев жизни спит 20-22 часа в сутки. Годовалый – уже только 16-17 часов, отдавая бодрствованию почти целый «рабочий день» – правда, с двумя перерывами.

Чем старше ребенок, тем больше увеличиваются периоды его бодрствования. С 6-7 лет дети обычно переходят к так называемому монофазному сну: как и большинство взрослых, они уже не спят днем, и сутки делятся для них на два периода – бодрствование и сон. Впрочем, и для семилеток послеобеденный отдых в постели весьма желателен.

Важное значение имеет гигиена сна. Днем, если позволяет погода, лучше укладывать ребенка на открытом воздухе. Движение воздушных масс, их освежающая прохлада, достигая личика ребенка, действует успокаивающе и усыпляющее. Даже самые «бессонные» дети на воздухе обычно засыпают быстро и крепко.

Если ребенок спит в комнате, ее надо предварительно проветрить, а когда погода позволяет, оставлять окно или форточку открытой. Во время сна увеличивается потребность мозга в кислороде, и его нельзя держать на голодном пайке.

Ребенок не может перейти сразу от активного бодрствования ко сну.

Необходим постепенный переход, мягкий спад активности.

*Перед сном нельзя:*

Устраивать шумные игры.

Смотреть страшные фильмы.

Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

*Перед сном рекомендуется:*

Приглушить свет.

Создать обстановку мира, покоя и уюта.

Прочитать произведения одного из авторов о природе и животных: В.В. Бианки, Е.А. Чарушина, М.М. Пришвина, К.Г. Паустовского, стихи С.А. Есенина, Ф.И. Тютчева, А.А. Фета.

Сделать точечный массаж подушечек пальцев, плечевых суставов.

Если режим создан правильный, гигиенические требования соблюдены, тогда сон будет таким, каким должен быть, – бодрящим, укрепляющим, освежающим!