

## Памятка

### «Как помочь ребенку заснуть в тихий час»

#### Основные правила:

1. По возможности затемните помещение спальни.
2. Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.
3. Перед сном почитайте детям или спойте песенку,.
4. Используйте игрушки, другие предметы, помогающие ребенку уснуть.
5. Между кроватками сделайте расстояние 0,5–0,7 метра, чтобы дети не мешали друг другу. Детей, которые спят рядом, положите валиком.
6. Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.
7. Посидите с теми, кому это необходимо, на кроватке, погладьте их по спинке, помассируйте.
8. Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.
9. Вы сами можете ненадолго прилечь, так как дети любят делать то же самое, что и взрослые.
10. Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребенка в другое помещение. Скажите ребенку, что он вернется в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо.
11. Если дети очень активные и шумные, поставьте ширмы, чтобы разгородить помещение на несколько спальных уголков.
12. Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.

## Памятка

### «Как помочь ребенку заснуть в тихий час»

#### Основные правила:

1. По возможности затемните помещение спальни.
2. Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.
3. Перед сном почитайте детям или спойте песенку,.
4. Используйте игрушки, другие предметы, помогающие ребенку уснуть.
5. Между кроватками сделайте расстояние 0,5–0,7 метра, чтобы дети не мешали друг другу. Детей, которые спят рядом, положите валиком.
6. Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.
7. Посидите с теми, кому это необходимо, на кроватке, погладьте их по спинке, помассируйте.
8. Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.
9. Вы сами можете ненадолго прилечь, так как дети любят делать то же самое, что и взрослые.
10. Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребенка в другое помещение. Скажите ребенку, что он вернется в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо.
11. Если дети очень активные и шумные, поставьте ширмы, чтобы разгородить помещение на несколько спальных уголков.
12. Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.