



# «Крепкий сон ребенка»



## «КРЕПКИЙ СОН РЕБЕНКА ТРЁХ ЛЕТ»

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.

Привычные неспешные действия настраивают ребенка на спокойный сон. Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Чтение вслух не только доставит огромную радость малышу, но и разовьёт 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 любимую 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.

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

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

Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимая игрушка.

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

- Объясните ему, что сегодня будет только одна история или сказка.
- Не идите на поводу у ребенка.

Истории или сказки нужно читать сначала оживленным голосом, но постепенно ваш голос должен становиться спокойнее, мягче и тише. :

Детей поддерживает близость родителей, они чувствуют себя рядом с ними защищенными. 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!