

## **Консультация для родителей**

### **Как подготовить ребёнка ко сну.**

**Сколько часов необходимо для сна ребёнку дошкольного возраста?**

**Подготовил воспитатель МБДОУ №10**

**Черных Т.А.**

Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребёнка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведённого дня. Подвижный, резвый ребёнок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребёнку требуется меньше времени для сна, нежели другим, однако родителям необходимо следить за тем, чтобы в режиме дня подвижного малыша обязательно выделялось время на послеобеденный сон. Это позволит шустрому ребёнку немного умиротворить свой пыл и успокоиться. Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим. Уравновешенному ребёнку тяжело находиться в обществе крикливых, спящих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде дневного сна.

Также в жизни дошкольников происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику ребёнка, но, с точки зрения взрослого, не столь значимые: переезд на другую квартиру, переход в другую группу или сад, потеря домашнего питомца и др. Это может столь сильно повлиять на неокрепшие души, что их обладатели могут надолго лишиться сна. Необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.

#### **Несколько советов родителям по подготовке малышей ко сну:**

- Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.
- По возможности прогуляйтесь всей семьёй около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.
- В тёплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.
- Создайте спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.



Следуя этим несложным советам, вам не составит труда позволить своему ребёнку насладиться здоровым сном, полезным и приятным.