

Консультация для родителей

«Когда ребенку не спится»

Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребёнку и самим себе? Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

Вечерние:

- перед сном минимум подвижных активных занятий;
- мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;
- ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня либо определенная книжка со стихами, или одна особенная сказка, главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
- тёплый душ или ванна на 5-7 минут помогут малышу легче уснуть.

Утренние:

- за 10-15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
- включите негромкую музыку;
- придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
- мотивируйте ребёнка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

При организации режима необходимо учитывать индивидуальность ребёнка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также сезон за окном и состояние иммунитета малыша. Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.