**Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка.**

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляется сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

Следите за продолжительностью сна ребенка.

К пяти – шести месяцам жизни он спит 16 – 18ч.; в дальнейшем продолжительность сна сокращается:

- в период от двух до пяти лет ребенок спит 13 – 14 ч.;

- в восемь лет – 11 – 12 ч.;

- в девять – двенадцать лет – 10 – 10, 5 ч.;

- в тринадцать – пятнадцать лет – 9 – 10 ч.;

- в шестнадцать лет – 8, 5 – 9 ч.;

- в семнадцать – восемнадцать лет – 8 – 8, 5 ч.

Обеспечьте полноценный сон ребенка: дляэтого он должен быть не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.

Приучите ребенка ложиться спать и вставать водно и то же время.

Это обязательное условие воспитания здорового ребенка.

Предложите детям прекратить напряженные занятия, шумные и слишком подвижные игры,просмотр телевизора примерно за час до сна, за30 – 40 мин. Перед сном можно спокойнопогулять на свежем воздухе.

Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

Введите в вечерний туалет ребенка помимотщательного мытья рук, лица и шеи, мытье ног или всего тела водой комнатной температуры.

Это полезно для гигиены, закаливания организмаи укрепления нервной системы.

Время ужина должно быть не позднее чем за 1 – 1, 5  часа до сна.

Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна. Если дети ужинают вместе со взрослыми за 2 – 3 часа до сна, дайте им перед сном стакан кефира или простокваши, так как чувство голода мешает полноценному сну.

Создайте ребенку благоприятные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайтетишину. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух –одно из важнейших условий глубокого и крепкого сна.

Постепенно приучайте ребенка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.

Не приучайте детей засыпать в кровати родителей.

Это возможно только в виде редкого исключения, но правилом становиться не должно.

Отучайте ребенка бояться темноты, одиночества, ночных кошмаров, старайтесь, чтобы к вечеру он избавился от напряжения и дневных переживаний, это поможет малышу заснуть.

При поступлении ребенка в детский сад или школу, укладывайте его спать пораньше.

Не допускайте окриков, угроз и наказаний, если с непривычки ребенок долго не засыпает.

Помогите выработать у ребенка рефлекс быстрого засыпания.

Для этого в момент укладывания попробуйте включить расслабляющую фоновую музыку, имитирующую шум морского прибоя или дождя, колыбельную песенку. Поможет заснуть легкое нежное поглаживание волос, бровей, головы ребенка, пришоптывание  только для него предназначенных ласковых слов.

Старайтесь избавить ребенка от бессонницы, придумайте ежевечерний ритуал: в определенное время душевный разговор, ванна или душ, стакан теплого молока или напиток из мяты, засыпание с любимой игрушкой.

Мягкий красивый коврик, фотография близкихлюдей рядом с кроваткой и многое другое, поможет ребенку спокойно заснуть.

Помните: недосыпание пагубно сказывается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.