***Крепкий сон ребенка***

Ваш ребенок посещает детский сад. В этом возрасте очень важно отрегулировать ритм сна, особенно во время укладывания и засыпания малыша. Ведь утром он должен рано вставать! Конечно, **родители**, зная особенности своего ребенка, могут сами решать, когда ему надо готовиться ко сну. Как считают ученые, ночной сон ребенка должен составлять не менее одиннадцати часов. 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. Включите в вечерний ритуал также раздевание и умывание, два-три раза в неделю полноценное купание. Привычные неспешные действия настраивают ребенка на спокойный сон. Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или дедушки, ощущали заботу близких людей. Есть и другие способы облегчить переход малыша ко сну.

* Убаюкивающее пение. Мамы *(бабушки)* успокаивает и расслабляет ребенка.
* Поглаживание. Многие дети любят нежные прикосновения, например, поглаживание по голове, легкий массаж ног или живота.
* Успокаивающее питье. Пара глотков теплого молока или чашка чая из мелиссы могут способствовать **здоровому сну**, не давая при этом побочных эффектов.
* Спутник для сна. Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимый друг – медвежонок или кукла.

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

- Объясните ребенку, что сегодня будет только одна сказка или история. Не идите на поводу таких его просьб, как *«Мама, ну еще одну книжку с картинками»* или *«Еще одну сказку»*.

- Нежно погладьте малыша, поцелуйте, дайте ему любимую игрушку: *«Медвежонок будет охранять твой сон!»*

- Детей поддерживает близость **родителей**, они чувствуют себя рядом с ними в безопасности. 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.