

Для Вас родители!!!

Спи, моя радость, усни.....

Хороший сон необходим малышу. Недаром говорят, что дети во сне растут. Вот почему так важно вовремя принять меры, если ваш кроха недосыпает.

Наши крохи – маленькие пружинки. И несмотря на то, что день малыша проходит более активно, чем у любого взрослого, уложить ребенка спать – это целая проблема.

Маленькому человечку кажется, что на время сна его бросают, оставляют в одиночестве. Ему страшно. И скучно.

Научите кроху спать, откройте ему чудесный мир сна, помогите сделать этот процесс приятным, чтобы ваш «неваляшка» вырос здоровым, самостоятельным и спокойным.

Отдых или работа? Бесспорно сон – это отдых тела но и работа мозга. Во время бодрствования малыш накапливает нагрузку, которая постепенно вызывает усталость мозга. Постепенно снижается количество кислорода в крови, кроха начинает сонно позевывать, а потом быстро засыпает. За время сна, накопленные «факторы усталости» разрушаются, отдохнувший мозг лучше работает, а ваш малыш – активно играет.

Но что же делать, если малыш скачет, словно зайчик, хотя на часах уже далеко не детское время?

Уважаемые родители! Воспользуйтесь простыми, но эффективными способами, чтобы уложить непоседу спать.

Одно и то же время. Надо выбрать для «неваляшки» точное и достаточно раннее время отхода ко сну. Если его не менять хотя бы месяц, то усталость к малышу будет приходить в одно и то же время, и его будет клонить ко сну в назначенный вами час.

Вечерние традиции. Предложите малышу 3-4 действия, совершаемые в одном и том же порядке. Это может быть купание, надевание пижамы, мамин массаж, колыбельная или прослушивание спокойной музыки.

Сонные глазки. Укладывайте ребенка в постель сонным, но не спящим. Не испытывайте его нервную систему! ***К тому же очень важно, чтобы малыш научился засыпать самостоятельно.***

К трем годам у детей начинаются яркие сны. И порой их сюжеты бывают не самыми добрыми. Виной тому – сказки и детские мультфильмы. Поэтому берегите кроху от агрессивных и жестоких сюжетов, внимательно подбирайте книги со сказками.

Сколько надо спать ребенку?

От 2 до 3 лет днем: 2 – 2,5 часа, ночной сон: 10 – 11 часов.

От 3 до 7 лет днем: около 2 часов, ночной сон: 10 часов.

5 мифов о детском сне.

Миф №1 Ребенок будет лучше спать ночью, если как следует накормить его перед сном

Увеличьте количество пищи во второй половине дня, примерно в 5-6 часов. Хорошее питание действительно благотворно влияет на сон, если осуществляется в правильное время.

Миф №2 Если ребенок станет засиживаться допоздна, он будет быстрее засыпать и лучше спать.

Когда дети слишком долго бодрствуют в вечернее время, в их организме вырабатываются гормоны стресса. И вместо того чтобы успокоиться, они наоборот – возбуждаются. Такие дети также часто просыпаются ночью.

Миф №3 Можно не укладывать ребенка днем, если он бодр и весел.

Дневной сон нужен всем детям до 7 лет. Постарайтесь укладывать кроху в одно и то же время. Лишив его отдыха вы рискуете получить в ответ агрессию и капризы.

Миф №4 Укачивание нарушает сон ребенка.

Все ритмические движения: укачивание, сосание ритмическая колыбельная – синхронизируют работу мозга с функциями внутренних органов ребенка, успокаивают и помогают заснуть. Днем почаще качайте малыша на качелях, тогда он лучше будет спать ночью.

Миф №5 сову или жаворонка нужно «переучивать»

Биоритмы мы получаем в наследство от предков. Конечно, постепенно наш организм приспособливается к определенному распорядку. Но бесконечно меняя режим с удобного на нужный, вы точно приведете кроху к нервному расстройству.

Уважаемые родители!

Хотите вырастить здорового малыша - выберите подходящий ему режим дня.

Январь 2020 года