

Сколько часов необходимо для сна ребенку дошкольного возраста?

Полноценный сон очень важен для психического и физического здоровья малыша. Правильно организованная подготовка к ночному отдыху помогает ребенку быстрее успокоиться и погрузиться в крепкий сон, а утром проснуться свежим и отдохнувшим. Но как этого добиться, скажете вы, когда ребенок: перевозбужден, капризничает, находит 100 причин, для того, чтобы отсрочить момент укладывания в постель?

Думаю, многим мамам и папам будет знакомо, когда их чадо, удивительным образом, захотел покушать; нужно срочно попить чайку, еще водички, и обязательно еще три раза сходить в туалет; найти любимого мишку, потому что без него спать не может... И для того, чтобы как-то наладить засыпание ребенка, здесь я имею ввиду – сам процесс засыпания, и время укладывания спать, нужно для себя решить, что вам сложнее преодолеть, эти бесконечные «100 причины», капризы, или вы готовы бороться с силами и помогать ребенку «привыкать ложиться спать заранее», вы скажете «Как это заранее?».

Заранее – это готовится ко сну начиная уже с того момента когда пришли из детского сада, либо с прогулки ...Это конечно не означает, что как только вы пришли, нужно сразу чистить зубы, одевать пижаму и ложиться в постель.

Если вы запасетесь терпением, потому что и вам придется поменять, что то в привычном ходе дел, и привыкнуть к чему то новому. И если вы будете использовать общие рекомендации по подготовке детей ко сну и прибавите к ним индивидуальный подход к ребенку, уже через месяц-полтора вы увидите результат своих стараний, и мало того вы начнете замечать, что и **вам** ваше активное участие **начинает нравиться**.

Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня.

Подвижный, резвый ребенок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребенку 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 шустрым детям немного умерить свой пыл и успокоиться. Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим. Уравновешенному ребенку 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 ребенка, 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:

- Постарайтесь укладывать ребёнка приблизительно в одно и то же время, так у него выработается биологический ритм и его организм, сам будет сигнализировать о том, что ему пора спать.
- Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.
- По возможности прогуляйтесь всей семьей около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.
- В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.
- если ребенок умеет говорить, и готов рассказать обсудите всей семьей, как прошел день у ребенка, порадитесь за него.
- не смотрите долго телевизор перед сном.
- кушайте, купайтесь, укладывайтесь в постель приблизительно в одно и тоже время – дети привыкают к постоянству.

- создайте приятную и умиротворенную обстановку для ребенка

Придумайте свой собственный, подходящий именно вам и вашему ребёнку *ритуал подготовки ко сну*.

Вы самая, *любящая и лучшая мама*, или *самый заботливый папа*, которые никто как другой знает, что вашего малыша успокаивает, а что может возбудить нервную систему.

Есть детки, которым нужно перед сном подольше побарахтаться в ванной, а некоторые наоборот после принятия водных процедур не могут заснуть. Возможно, одним детям помогает теплый компот и непременно в постели, когда рядом сидит мама и читает сказки, а другим нужно обязательно выключить свет и шептать таинственным голосом историю, которую он слышал уже сто раз...

Дети очень чувствуют настроение и эмоциональное состояние своих родителей, если последние напряжены, волнуются и раздражены, то ребёнок может капризничать и беспокоиться. Не редко после трудового дня, вы уставшие, не в силах совладать с раздражением и напряжением, как найти в себе силы его побороть...

...черпайте эти силы в любви к своим детям... Попробуйте взять на коленки дитя, обнять его покрепче и посидеть минутку, почувствовав, ту самую сильную, самую чистую любовь к своему чаду ...скажите ему об этом... Вы увидите как ваша усталость немного отступает, а раздражение растворяется...

Очень важно чтобы часы перед сном были посвящены тихим играм, а какие это вы сами выбирайте. Можно заняться творчеством, рисовать раскрашивать, лепить, делать аппликации, разыграть сценку с помощью игрушек, пальчикового театра, поиграть в конструктор, кубики, собирать пазлы, порезать вместе овощи на салат(можно с игрушечной посудкой) и многое другое..

Перед сном хорошо слушать спокойную музыку: звуки природы, классику, колыбельные..

Помните:ваш враг на пути к спокойному засыпанию, включенный телевизор!

Конечно, можно посмотреть мультики перед сном не более 15 минут. Но включенный телевизор, даже как фон, не поможет ребёнку заснуть; хотя некоторые родители приучают именно так засыпать своих детей, и у некоторых это даже получается, но детям в последствии такое укладывание может развить повышенную тревожность, либо возбудимость..

Помните: вы сами можете подобрать наилучший для вас и вашего ребёнка ритуал перед сном... Стоит только захотеть!!!

Благодаря подготовки ко сну у детей формируется устойчивая психика, и правильная привычка сна. Дети лучше высыпаются, что снижает риск развития тревожности, усталости, в течении дня, такие дети менее подвержены капризам, они веселы, и довольны.

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