**МДОУ «Детский сад №75»**

**Консультация для родителей**

**Тема: «Как подготовить ребёнка ко сну в детском саду»**

Подготовила:

Воспитатель первой квалификационной категории

Ардимасова Татьяна Павловна

Ноябрь 2023 г



Ребенку дошкольного возраста сколько часов необходимо для сна?

Все зависит от ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня.

Медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон необходим. Уравновешенному ребенку тяжело находиться в обществе крикливых, снующих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде дневного сна.

Гиперактивный 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.

Если в жизни детей 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. Из-за этого впечатлительные дети могут надолго лишиться сна. Нужно внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.

***7 советов о подготовке ко сну вашего ребёнка***

*Со****блюдайте режим***

В младшем дошкольном возрасте годам большинство детей уже точно знает о внутрисемейных правилах и режиме дня. Такое знание позволяет им чувствовать себя в безопасности, ведь мир вокруг них основывается на постоянных и неизменных принципах. После обеда родители с детьми идут гулять, пока готовится ужин, можно порисовать, а на ночь мама всегда читает сказку или поёт колыбельную – эти маленькие вехи детской жизни являются залогом его спокойного развития и устойчивой психики.

Очень важно укладывать детей спать примерно в одно и тоже время. Можно сделать исключение, например, на Новый год или день рождения, но в другие дни соблюдение режима должно быть обязательным для всех членов семьи.

***Проявляйте спокойствие и любовь***

Дети чутко реагируют на настроение и эмоции своих родителей. Если последние волнуются, то и дети будут капризны и неуправляемы. Зачастую родителям после тяжёлого рабочего дня сложно сохранять спокойствие, когда по дому носятся и визжат маленькие сорванцы. Однако именно предотвращая возможные вспышки раздражения, вы делаете первый шаг на пути подготовки ребёнка ко сну.

***Придерживайтесь ритуала подготовки ко сну***

Возможно, сначала ребёнок может сопротивляться и отказываться делать что-либо, связанное со сном или укладыванием. Однако ваши последовательность и спокойная уверенность постепенно приведут к тому, что реакции возбуждения в психике вашего ребёнка пойдёт на убыль. Ребёнок станет быстрее успокаиваться.

***Поиграйте с ребёнком в спокойные игры***

Посвящайте перед сном 1-1,5 часа тихим и спокойным занятиям. Предложите ребёнку раскраску, книгу с яркими картинками, которые вы будете рассматривать вместе.

Можно также заняться творчеством, например, аппликацией. Дети с большой охотой приклеивают вырезанные из журналов картинки к листу бумаги, чтобы получился коллаж, а трёхлетки уже и сами могут начать обращаться с ножницами.

***Оптимальная температура воздуха.***

В тёплое время года в спальне оставляйте форточку открытой на всю ночь, а зимой можно проветрить комнату перед сном.

***Прогулки***

По возможности ходите на прогулку всей семьёй, чтобы организм получал как можно больше кислорода

***Создайте умиротворяющую вечернюю обстановку в доме***

 Не обсуждайте взрослые проблемы и не включайте новости по телевизору в вечернее время, когда дети ещё не спят. По мере взросления, дети будут расширять свои знания о мире и станут полноправными участниками ваших дискуссий на любую тему. Однако до этого времени час-полтора перед сном лучше заполнить исключительно положительной информацией.

Побеседуйте с ребёнком о том, какое из совместных занятий с ним вам больше всего понравилось или что интересного и удивительного вы видели сегодня (красивые цветы, облако в виде машины, нарядный ребёнок и т.д.). Если ребёнок уже достаточно умеет разговаривать, расспросите его о том же самом. Вечер – самое лучшее время для задушевных бесед и установления тесной связи со своим ребёнком.

Привлекайте к выбору белья самого ребёнка, и тогда кровать будет ассоциироваться у него исключительно с приятными мыслями. Для чтения на ночь также лучше выбрать простые, понятные сказки, а энциклопедии приберечь на более раннее время дня.

Включите тихую фоновую музыку - звуки природы или диск с колыбельными, и погрузитесь в таинственный мир, который будет частью вечернего ритуала.