

## ***Консультация для родителей «Если у ребенка проблемы со сном»***

Сон – сложное физиологическое состояние, которое характеризуется относительным покоем, неподвижностью и выраженным снижением реакций на внешние стимулы. Основная функция сна – восстановительная.

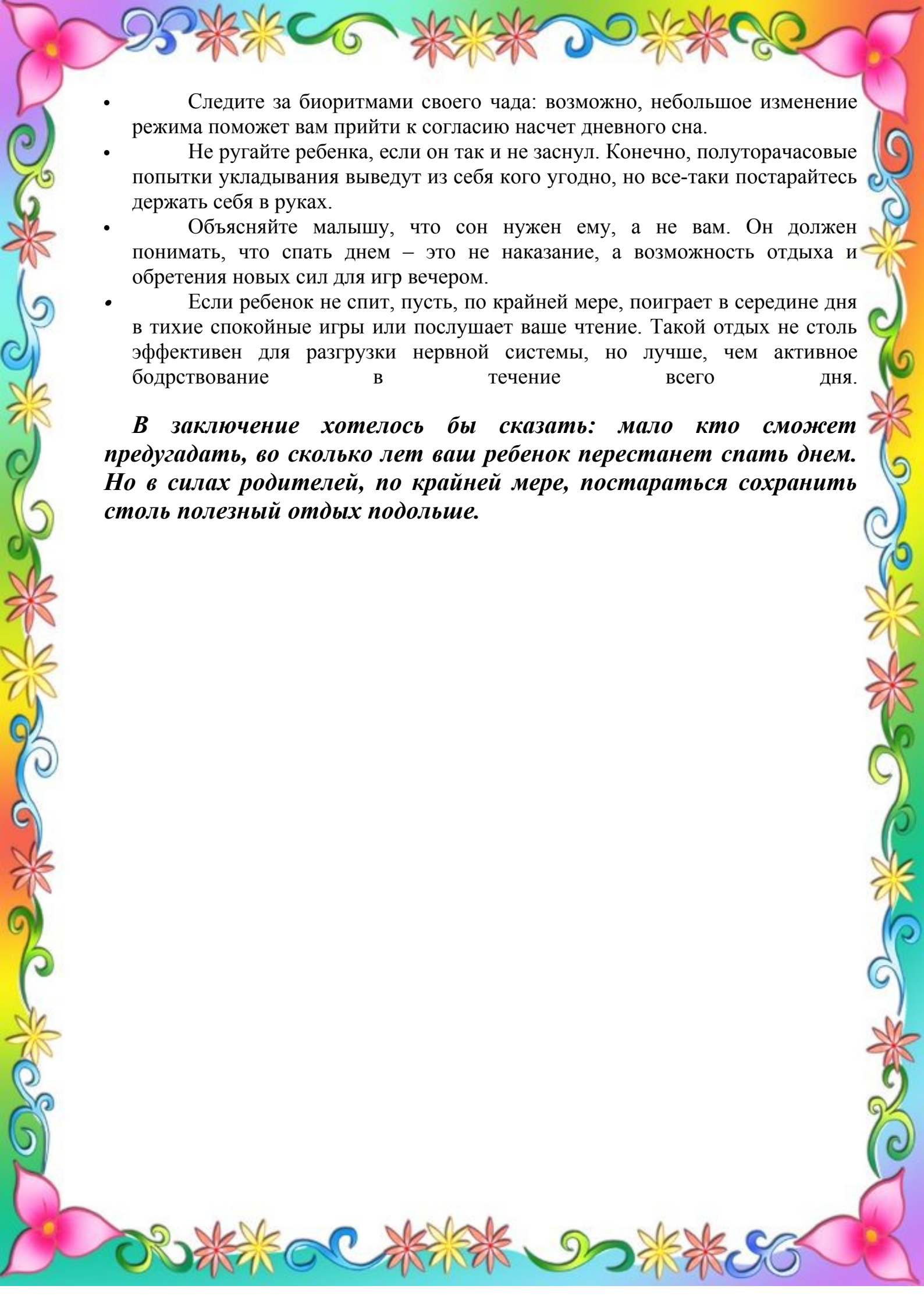
До двух лет малыш спит приблизительно 2/3 суток (16 часов), от 4 лет до 6 – 1/2 суток (12 часов). Во сне дети дошкольного возраста проводят больше времени, чем общаясь и познавая мир. Когда ребенок спит, мозг растет, перерабатывает и сохраняет информацию, формируя новые нервные связи. По мнению израильского, доктора психологии Ави Саде даже «один час регулярной нехватки времени сна ставит под угрозу эффективность функционирования мозга ребенка, снижает внимательность, а также приводит к нарастанию усталости рано вечером».

### ***Нарушение сна зависит от:***

- Поздний подъем по утрам;
- Ребенок недостаточно бывает на свежем воздухе;
- Ребенок сильно возбужден;
- Ребенку некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает спать яркий дневной свет. Кроме того, малыша могут отвлекать неубранные игрушки и посторонние звуки.
- Гиперактивный ребенок. Такие дети мало и беспокойно спят, а во время бодрствования находятся в постоянном движении.

### ***Несколько советов родителям:***

- Приучайте ребенка к дневному сну личным примером. Спать при этом не нужно, но прилечь рядом с малышом, когда он засыпает, и закрыть глаза будет не лишним.
- Помните: процесс засыпания у детей длится дольше, чем у взрослых. 30-40 минут – это норма. Если ребенок не заснул за 15 минут, не сдавайтесь.
- Для комфортного дневного сна ребенку необходима тишина и относительная темнота.

- 
- Следите за биоритмами своего чада: возможно, небольшое изменение режима поможет вам прийти к согласию насчет дневного сна.
  - Не ругайте ребенка, если он так и не заснул. Конечно, полуторачасовые попытки укладывания выведут из себя кого угодно, но все-таки постарайтесь держать себя в руках.
  - Объясняйте малышу, что сон нужен ему, а не вам. Он должен понимать, что спать днем – это не наказание, а возможность отдыха и обретения новых сил для игр вечером.
  - Если ребенок не спит, пусть, по крайней мере, поиграет в середине дня в тихие спокойные игры или послушает ваше чтение. Такой отдых не столь эффективен для разгрузки нервной системы, но лучше, чем активное бодрствование в течение всего дня.

***В заключение хотелось бы сказать: мало кто сможет предугадать, во сколько лет ваш ребенок перестанет спать днем. Но в силах родителей, по крайней мере, постараться сохранить столь полезный отдых подольше.***