**Консультация для родителей.**

**Тема: «Как уложить ребёнка спать без слёз и скандалов»**

 **Практически каждой маме не понаслышке знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры и препирательства с малышом – все, что так выматывает и без того уставшую за день маму. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью ребенка, а с особенностями нервной системы малыша. Сейчас все больше легковозбудимых детей, уложить которых на дневной или ночной сон – задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук?**

 **1. Установите определенный порядок действий перед сном (ритуал).**

 *В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг ребенка была спокойной, яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник (ночник), никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по ребенку и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша наибольший расслабляющий эффект. Например:*

* *купание;*
* *массаж;*
* *чтение книжек;*
* *пение колыбельной;*
* *прослушивание спокойной музыки;*
* *прогулка;*
* *укладывание в постель любимой игрушки;*
* *уборка игрушек;*
* *успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня*

 *Может показаться, что все эти процедуры отнимают слишком много времени. Однако, если вы не будете выделять время на соблюдение ежедневного распорядка, вы ничуть не меньше времени потратите на то, чтобы с боем загнать ребенка в постель. Только при этом вы еще лишите себя приятных минут общения с ребенком во время совместного чтения и бесед.*

***Что еще важно:*** *начинать подготовку ко сну нужно сразу же, как только вы заметите, что ребенок утомлен и хочет спать. Если малыш уже вовсю зевает и капризничает, не стоит затевать возню с купанием и чтением книжек, сократите ритуал до минимума, перейдя к завершающим действиям, иначе время может быть упущено, ребенок перевозбудится.*

***2. Установите раннее время отхода ко сну.***

*Многие родители ошибочно полагают что, если укладывать ребенка попозже, он как следует устанет и быстро уснет. На самом деле, как правило, наблюдается прямо противоположная картина: чрезмерно уставший ребенок перевозбуждается и потом вообще не может уснуть. Необходимо в 20.00 подготовить ребёнка ко сну, а в 21.00 ребёнок уже засыпает.*

 ***3. Соблюдайте гибкий режим дня.***

 *Как ни странно, но дневной сон и дневные кормления тоже влияют на ночной сон. Как это происходит? Дело в том, что пробуждение по утрам в одно и то же время, определенное время дневного сна и кормления помогают настроить биологические часы ребенка. И эти хорошо настроенные биологические часы затем сослужат вам хорошую службу и во время ночного укладывания, к нужному времени ребенок уже действительно будет хотеть спать.*

*Но здесь важно помнить, что при соблюдении режима всегда нужно ориентироваться на ребенка. Если он устал или проголодался раньше обычного не стоит тянуть до положенного часа обеда или сна. Режим должен быть гибким!*

 *Желаем вам успехов и здоровья!*

 *Материал подготовила педагог Трунова А.Е.*