

Как организовать сон ребёнка

Время для сна. Необходимо стремиться ложиться спать в одно и то же время (желательно с 19.00 до 21.00). Важно, чтобы ребенок сам учился определять время, когда нужно ложиться спать. Например, можно сказать, что наступил вечер, закончилась передача «Спокойной ночи, малыши!», все ребята ложатся спать и ты тоже ложишься спать. Полезно приобрести будильник, по которому ребенок будет учиться контролировать время для игр, отдыха и сна. Если малыш заигрался, можно ласково напомнить ему о том, что подошло время сна и показать на будильник. Ритуал для засыпания. Попробуйте обыграть семейные ритуалы, одним из которых может стать укладывание спать. Убавить громкость музыки в квартире, приглушить свет (если ребенок боится темноты, можно оставить ночник). Почитать малышу книгу нараспев, тихим голосом или спеть колыбельную. Семейные ритуалы человек заимствует на всю жизнь, они создают атмосферу уюта и комфорта.

Время для засыпания нельзя затягивать (не более получаса). Если ребенок засыпает в одно и то же время, то вы сможете уделить больше времени друг другу. **Обратите внимание**, что ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

Укладывание игрушек спать. Одним из примеров ритуала засыпания дошкольника может быть укладывание игрушек спать. Можно сказать ребенку: «Наступил вечер, пора готовиться ко сну. Твои любимые игрушки ждут, когда ты пожелаешь им спокойной ночи». Он может уложить игрушки спать, а может просто пожелать им спокойной ночи. Данный ритуал очень полезен, так как ребенок сам начинает готовиться ко сну.

Вечернее купание. Вода расслабляющее действует на организм. Возможно добавление в воду специальных масел (если нет противопоказаний). Нужно дать ребенку время для игры в ванне: он может переливать воду из одной емкости в другую, поиграть с плавающей игрушкой. Не забудьте про умывание и чистку зубов. Время пребывания в ванне не должно превышать 25 минут.

Любимая пижама. После купания ребенок надевает пижаму. Она должна быть из натуральных, мягких тканей, с изображением любимых сказочных героев, милых животных. Важно, чтобы пижама доставляла удовольствие ребенку. Рассматривание картинок на пижаме можно продолжить уже в постели малыша.

Укладывание в постель с музыкой. Когда в семье начинается ритуал подготовки ко сну, хорошо включить негромкую релаксационную (звуки дождя, моря, пение птиц) или плавную классическую музыку. Попросите ребенка показать пижаму его любимой игрушке.

Полезно варьировать ритуалы укладывания спать, чтобы ребенок не привык к чему-то одному. Например, сегодня папа укладывает, завтра — мама; малыш спит то с плюшевым мишкой, то — с зайчиком и т.д.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка

Вниманию мам и пап!

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

Приучать ребенка к гимнастике как можно раньше (с 2-3 лет).

Делать зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно

придумать много и разных.

Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

Включать веселую и ритмичную музыку.

Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.

Делать зарядку вместе со своим ребенком в течение 10—20 минут.

Включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений.

Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

Менять упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Если ребенок мало двигается, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.