

## Здоровый сон ребенка.

Ни для кого не секрет, что для малышей сон - залог здоровья.

Почему так важно, чтобы ребенок спал и высыпался? Есть ли причины для беспокойства, если ребенок не высыпается? Здоровый сон для малышей - это такая же базовая потребность для них, как и питание.

Недосып негативно сказывается на разных системах детского организма: При недостатке сна снижаются умственные способности. Дети, которые высыпают норму сна и спят без пробуждений, лучше учатся, легко запоминают новую информацию, более креативны и способны дольше удерживать внимание.

Малыши действительно растут во сне. Врачи считают, что высыпавшийся ребенок отличается хорошим физическим развитием и крепкой нервной системой.

Во время сна иммунная система выделяет белки, борющиеся с болезнями. При недосыпе выработка этих протеинов сокращается, иммунная система ослабевает и кроха чаще болеет.

Недостаток сна у детей напрямую связан с их поведением и состоянием. При проблемах со сном ребенку сложно контролировать свои эмоции - он часто капризничает, а его настроение очень переменчиво.

Если не спит ребенок, не спят и родители. При депривации сна продолжительное время снижается иммунитет, возникают проблемы с концентрацией внимания и контролем эмоций.

Как видно, хороший сон - основа здорового развития детей в первые годы жизни.

Давайте поразмышляем, что мы можем сделать, чтобы наши крохи чувствовали себя отдохнувшими, а значит, были бодры, активны и веселы.

Во-первых, важно четкое соблюдение режима дня.

Используйте визуальное расписание дня, так и малышу будет проще, он будет знать, что ожидает его.

Далее не забываем, что двигательная активность - это лучший помощник развития! До купания обязательно нужны подвижные игры.

Развиваем сенсорику: успокаивающие тактильные игрушки с глагольными инструкциями: жми, трогай, бей. Но всегда ориентируйтесь на ребёнка, ближе ко сну цель всегда успокоить. Например, не включайте музыку, если это в принципе раздражающий фактор.

Приучайте малыша к ритуалу перед сном. Это сказка, объятия, воспоминания добрых событий, которые произошли за день. Дети, с которыми родители проводят больше времени, играют, более спокойные, чуткие и гармоничные.

Играя, проговаривайте вместе с ребенком действия любимой игрушки: она искупалась, теперь я иду купаться. Укладываемся на сон - игрушка спит, теперь и я ложусь спать. Соблюдая эти несложные правила, вы сможете укладывать малыша вовремя на сон, а просыпаться он будет отдохнувшим, весёлым и готовым познавать этот мир.