

ЧЕК – ЛИСТ

Как уложить спать ребенка второго раннего возраста в дневное время



◆ **Оптимальное время для дневного сна**

Обратить внимание на первые признаки усталости: зевание, потирание глаз, похныкивание. Для быстрого засыпания первая половина времени бодрствования должна быть активной: играем, хохочем, занимаемся. Оптимальное время для начала дневного сна находится в промежутке с 11.00 до 13.30

◆ **Сонные условия**

Проветрите комнату, выберите ровный и удобный матрас. Окна закройте плотными шторами. А вот светильники и ночники лучше убрать – они мешают выработке мелатонина, гормона сна.

◆ **Своевременное кормление**

Покормите ребенка, дети в отличие от взрослых, лучше засыпают сытыми.

◆ **Удобная одежда для сна**

Обратите внимание на одежду для сна. Самый комфортный вариант одежды для сна - это пижама. Колготки, тугие резинки, плотные швы на одежде лучше исключить, так как это вызывает дискомфорт.

◆ **Ритуал перед сном**

Для комфортного перехода ко сну без слез, проведите ритуал перед сном. Это поможет малышу расслабиться, успокоиться и войти в сонное состояние.

Примеры ритуалов:

- Вместе приглушаем свет, укладываем игрушки, мама поет колыбельную;
- Пьем "сонную" (на самом деле обычную) водичку, массаж спинки, читаем сказку;
- Укладываем ручки-ножки, слушаем мамин рассказы, включаем сонную музыку (например, колыбельные Моцарта)

◆ **Режим тихого часа**

Поддерживайте режим «тихого часа»: даже если малыш не уснул в предполагаемое время, замедлите активность на этот период: полежите вместе, почитайте или поиграйте в тихие игры, включите аудиосказки. Это тоже вариант отдыха.

Составил:
воспитатель ГБДОУ №52
Беккер Н.А.