Создайте условия для здорового сна.

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

В комнате, где спит ваш малыш, нужно создать комфортные условия для сна. Вот они:

- там где спит ребёнок нежелательны никакие накопители пыли; уберите все предметы недоступные влажной уборке (ковры, мягкие игрушки)
- оптимальная температура в комнате 18-20 градусов;
- влажность воздуха 50-70%;
- лучше одеть пижаму потеплее, чем поставить у кровати самый новомодный обогреватель.
- приучите ребенка ложиться спать и вставать в одно и то же время. Это обязательное условие воспитания здорового ребенка.
- прекратить шумные и слишком подвижные игры, просмотр телевизора примерно за час до сна, за 30-40 минут перед сном можно спокойно погулять на свежем воздухе.
- создайте ребенку благоприятные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину, так как шум мешает глубокому сну и не приносит полного отдыха.
- Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух- одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
- не приучайте детей засыпать в кровати родителей. Это возможно только в виде редкого исключения, но правилом становится не должно.
- при поступлении ребенка в детский сад укладывайте ребенка пораньше.
- включите расслабляющую фоновую музыку, имитирующую шум морского прибоя или дождя, колыбельную песенку.

Помните: недосыпание пагубно сказывается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.