

Рекомендации для родителей
«Как подготовить ребёнка ко
сну»

**Подготовила: Гаргаполова
Анна Вадимовна, воспитатель
детей раннего возраста
БМАДОУ «Детский сад №35»**

В жизни ребёнка происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику, но, с точки зрения взрослого, не столь значимые:

- ✓ переезд на другую квартиру,
- ✓ переход в другую группу или сад,
- ✓ потеря домашнего питомца и др.

Это может столь сильно повлиять на неокрепшие души, что их обладатели могут надолго лишиться сна.

Необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.



Несколько советов родителям по подготовке малышей ко сну:

- Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.
- По возможности прогуляйтесь всей семьей около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.
- В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.
- Создайте спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.

