

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

- 1** Сон ребенка – это не прогулка с детьми на улице. **Гармоничный, здоровый сон – это сон в статическом положении** (в кровати, на диване, в коляске)
Мозг отдыхает только в фазе глубокого сна, а когда ребенок лежит в коляске и она едет, вестибулярный аппарат передает сигналы в мозг, что тело движется. Мозг не отдыхает, обрабатывая информацию, и нет возможности перейти из фазы поверхностного сна в глубокий.
- 2 Розовый шум** (приглушенные звуки, к которым ребенок привык еще будучи в утробе матери) **помогает ребенку не акцентироваться на резких звуках** и не просыпаться от них. Его можно использовать на этапе засыпания.
- 3** Для спокойного сна **ребенку нужно чувствовать запахи**. Мама может в течение дня носить какую-то игрушку с собой, близко к телу, затем эту игрушку можно класть рядом с ребенком во время сна, и он будет чувствовать запах мамы.
- 4** **Важен климат помещения**, в котором спит ребенок. Температуры в 17-18 градусов достаточно. Перед сном можно сделать проветривание.
- 5** **Не нужно во время сна кутать ребенка**. Дети не любят спать под одеялом и во время сна могут раскрываться – это нормально.

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

6

Во время сна важна безопасность, **важно место, где стоит кровать** (*далеко от розеток, далеко от источников шума и чтобы у ребенка не было возможности куда-нибудь залезть после того как он проснется*). Если ребенок активный – лучше поставить бортики, если нет, то он спокойно обойдется без них.

7

Большую роль в организации сна ребенка играет матрас. Кокосовые матрасы не рекомендуются. Если от матраса есть запах, он не полезен. Лучше выбрать обычный матрас толщиной 10 см, без видимых неровностей, в меру упругий.

8

В укачивании детей, когда они не могут уснуть самостоятельно, помогают ритуалы (*например, ребенок знает, что после того, как он помылся, он идет спать, или другие действия*).

9

Вводите **режим** дня и сна соответственно.

10

Создайте атмосферу, чтобы **отход ко сну не сопровождался укачиванием** (*можно использовать методику синхронизации с дыханием ребенка, успокаивающие поглаживания по переносице, бровям, спине*).