

ТИХИЙ ЧАС



Ребёнок будет засыпать быстрее, если укладывать его спать и днём и вечером в одно и тоже время. Перед сном надо хорошо проветрить помещение. Кормить ребёнка ужином необходимо за 1 – 1,5 часа до сна. Кровать ребёнка лучше расположить подальше от батарей центрального отопления.

НЕ СЛЕДУЕТ:

- Наказывать сном.
- Проводить воспитательные объяснения перед сном.
- Игнорировать ночные страхи.
- Смеяться над сырой или «испачканной» постелью.
- Приучать долго лежать в постели после просыпания.
- Играть перед сном в шумные и активные игры.
- Нарушать тишину во время засыпания и сна.

1. Излишний сон оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребёнка, как и недосыпание. Так как излишний сон развивает у ребёнка флегматические черты характера, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечно-сосудистой и пищеварительной системы.

2. Ребёнок необязательно должен спать на правом боку, так как длительное пребывание в одном и том же положении может привести к различным нежелательным последствиям, например: деформации грудной клетки. Считается, что лучшая поза для сна – на спине.

