

## Консультация для родителей

### «Как подготовить ребёнка ко сну»

#### Сколько часов необходимо для сна ребёнку дошкольного возраста?

Подготовила: воспитатель  
О.Е.Васильева



Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня. Подвижный, резвый ребенок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребенку требуется меньше времени для сна, нежели другим, однако родителям необходимо следить за тем, чтобы в режиме дня подвижного малыша обязательно выделялось время на послеобеденный сон.

Это позволит шустрям детям немного умерить свой пыл и успокоиться. Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим.

Уравновешенному ребенку тяжело находиться в обществе крикливых, спящих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде

днего сна.

Также в жизни дошкольников происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику ребенка, 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.