

### 3. Оптимизируйте спальное место

**Темнота:** используйте плотные шторы или ночник с теплым светом.

**Тишина:** если мешают внешние шумы, включите «белый шум» (приложение или устройство).

**Прохлада:** идеальная температура для сна — 18–20°C.

**Уют:** мягкое постельное белье, любимая игрушка для малышей.

### 4. Контролируйте дневную активность

**Физические нагрузки:** прогулки, танцы, спорт — но не позже, чем за 3 часа до сна.

**Дневной сон:** для детей до 5 лет — 1–2 часа, не позднее 16:00.

### 5. Следите за питанием

**Ужин:** за 2–3 часа до сна. Легкие блюда: овощи, каши, рыба, кисломолочные продукты.

**Перед сном:** стакан теплого молока, ромашковый чай, банан (содержат триптофан, способствующий засыпанию).

**Исключите:** кофеин (шоколад, кола, чай), сахар, жирную пищу.

### 6. Работайте со страхами и тревогами

Если ребенок боится темноты: обсудите страх, купите «защитный»

ночник, предложите «спрей от монстров» (вода в пульверизаторе).

При ночных кошмарах: утром нарисуйте «плохой сон» и порвите лист — это символически снизит тревогу.

### 7. Будьте гибкими, но последовательными

Не ругайте за сбой, но мягко возвращайте к режиму. Если ребенок заснул днем позже обычного, разбудите его через 40–60 минут.

#### Когда обращаться к специалисту?

Консультация педиатра или сомнолога нужна, если:

- 1) Нарушения сна длятся более 2–3 недель.
- 2) Ребенок храпит или дышит ртом во сне.
- 3) Есть жалобы на частые ночные кошмары или лунатизм.



## Буклет для родителей

### «Режим дня ребенка: как помочь восстановить сон»

*Составила:  
педагог-психолог  
МКДОУ №1  
Бабюк Н.В.*



### Почему сон так важен?

Качественный сон — основа физического, эмоционального и когнитивного развития ребенка. Во сне:

- Восстанавливаются силы, укрепляется иммунитет.
- Усваивается информация, полученная за день.
- Регулируется выработка гормонов (например, гормона роста).

### Последствия нарушений сна:

- Снижение концентрации и успеваемости.
- Раздражительность, эмоциональные срывы.
- Ослабление иммунитета, частые простуды.

### Признаки того, что режим сна нарушен

- Ребенок долго засыпает (более 30–40 минут).
- Часто просыпается ночью или встает слишком рано.
- Днем вялый, капризный, зевает.
- Жалуется на кошмары или страх темноты.

### 7 шагов к восстановлению режима

#### 1. Установите четкое время подъема и отбоя

Время отхода ко сну и пробуждения должно быть **одинаковым** даже в выходные (максимальное отклонение — 1 час).

#### Исключите за 1–2 часа до сна:

- Гаджеты (синий свет экранов подавляет выработку мелатонина).
- Активные игры, спорт.
- Сладкую и тяжелую пищу.

### Пример расписания:

**Дошкольники (3–6 лет):** подъем в 7:00, сон в 20:00–20:30.

**Школьники (7–12 лет):** подъем в 7:00, сон в 21:00–21:30.

### 2. Создайте ритуал перед сном

Ритуалы помогают мозгу переключиться в режим отдыха:

- Для малышей: теплая ванна, чтение сказки, колыбельная.
- Для школьников: спокойная игра, ведение дневника, разговор о прошедшем дне.
- Для подростков: чашка травяного чая, медитация (5–10 минут).