**Рекомендации для родителей: «Как укладывать ребенка спать»**

1. Старайтесь как можно дольше сохранить дневной сон. Как минимум дневной сон необходим малышу для здорового роста и развития. Отсутствие или недостаток дневного сна обязательно скажется и на ночном. Используйте максимальное затемнение, режим и прохладу в комнате, чтобы помочь ему уснуть. Старайтесь планировать свой день таким образом, чтобы на время дневного сна не выпадали мероприятия, постарайтесь сдержать себя от искушения максимально загрузить время ребенка кружками и занятиями. Помните, что как раз во время дневного сна мозг малыша развивается, перерабатывает и усваивает информацию, отрабатывает новые навыки.
2. Не поддавайтесь желанию уложить подросшего малыша позже вечером, даже если он будет утверждать, что не устал, а он будет утверждать именно это ϑ. В этом возрасте дети уже прекрасно маскируют симптомы усталости, ведь играть и быть с мамой и папой гораздо веселее, чем спать. Но, тем не менее, мало кто из малышей выдерживает без последствий более, чем 6-7 часов без сна. Оптимальное время отбоя в этом возрасте 20 часов при наличии дневного сна, и раньше, если малыш днем не отдыхает. При отсутствии дневного сна, постарайтесь, чтобы у ребенка было время спокойного отдыха, например, чтения книг, рисования.
3. Снижайте активность как минимум за полчаса до укладывания. Старайтесь избегать просмотра мультфильмов и активных игр, пусть это будет рисование, лепка, паззлы, все, что способно удержать малыша на месте, привлечь его внимание и успокоить. Время перед сном очень важно для малыша, отложите все дела и просто побудьте с ним, тогда и расставание на ночь будет не таким сложным.
4. Ритуалы - наше всё! Ни в коем случае не отказывайтесь от ритуалов перед сном, но видоизменяйте их с возрастом малыша и его новыми интересами. Сейчас уже не так актуально укладывание игрушек спать, а вот чтение книги, разговоры о том, как прошел день, обнимашки и поцелуи, колыбельные – никогда не надоедают. Возможно, что вам придется немного удлинить ритуал, чтобы дать малышу больше времени для успокоения.
5. Терапевтические сказки, которые вы будете рассказывать сами, помогут справиться малышу со страхом темноты, одиночества, непослушанием. Вы можете придумать сказку сами, назвав героя именем малыша, а можете рассказать уже готовую. Подобная сказка может стать чудесной частью ритуала.
6. Введите правила сна и систему поощрения. Малыши уже очень четко понимают правила. Вместе с ребенком нарисуйте плакат, на котором напишите, как вы будете проводить время перед сном, пусть он активно участвует в процессе, вносит предложения и разукрашивает. Например: чистим зубы, одеваем пижаму, читаем сказку, обнимаемся, выключаем свет, закрываем глазки и спим. Повесьте плакат прямо над кроватью. Напоминайте малышу правила сна каждый раз перед укладыванием и поощряйте его, когда он их соблюдает. Поощрение может быть не ежедневным, а, например, еженедельным – поход в зоопарк, на игровую площадку и т.д. Хвалите его за то, что он выполняет правила, говорите почаще о том, что теперь у него есть силы, чтобы больше играть, бегать, что он очень порадовал маму и папу тем, что отдохнул. В этом возрасте малышам очень важна положительная оценка их действий и поступков от родителей.
7. Проявите фантазию. Часто малышу в таком возрасте необходим выбор, чтобы он проявил свою самостоятельность, так предоставьте его. Например, пусть он сам выберет себе пижаму или постельное белье, книгу, которую вы прочтете перед сном, игрушку, с которой будет спать. Пусть предложение ложиться в кровать звучит не как приказ: «а теперь в кровать!», а как предложение, но обсуждать вы будете не сам поход в кроватку, а выбор аксессуаров: малыш, пошли выберешь себе пижаму, в которой будешь спать. Мотивируйте малыша хорошо спать тем, что он будет сильным, крепким, выносливым, и вырастет большим, как папа. Хорошей мотивацией также может быть ожидание чего-то хорошего после сна: вкусный перекус, прогулка.
8. Не забывайте про витамины для сна. В этом возрасте малыши активно растут, а питание, к сожалению, не всегда обеспечивает необходимый баланс витаминов и минералов. Старайтесь, чтобы рацион ребенка был достаточно разнообразным, а если вы сомневаетесь или малыш питается избирательно, то посоветуйтесь с врачом, вполне может быть, что малышу назначат комплекс витаминов.
9. Организуйте активное время. Все трехлетки практически не ходят пешком, их ритм жизни таков, что они готовы бегать и прыгать все дни напролет. Постарайтесь, чтобы у малыша была такая возможность. Если ребенок проводит достаточное количество времени активно, то и вечером ему будет легче уснуть.
10. Установите границы. Для трехлеток, активно познающих мир и пробующих свои силы, обязательно нужны границы дозволенного. Ребенок любого возраста чувствует себя защищенным только в рамках и задача родителя быть последовательным и четким в организации этих пределов.