

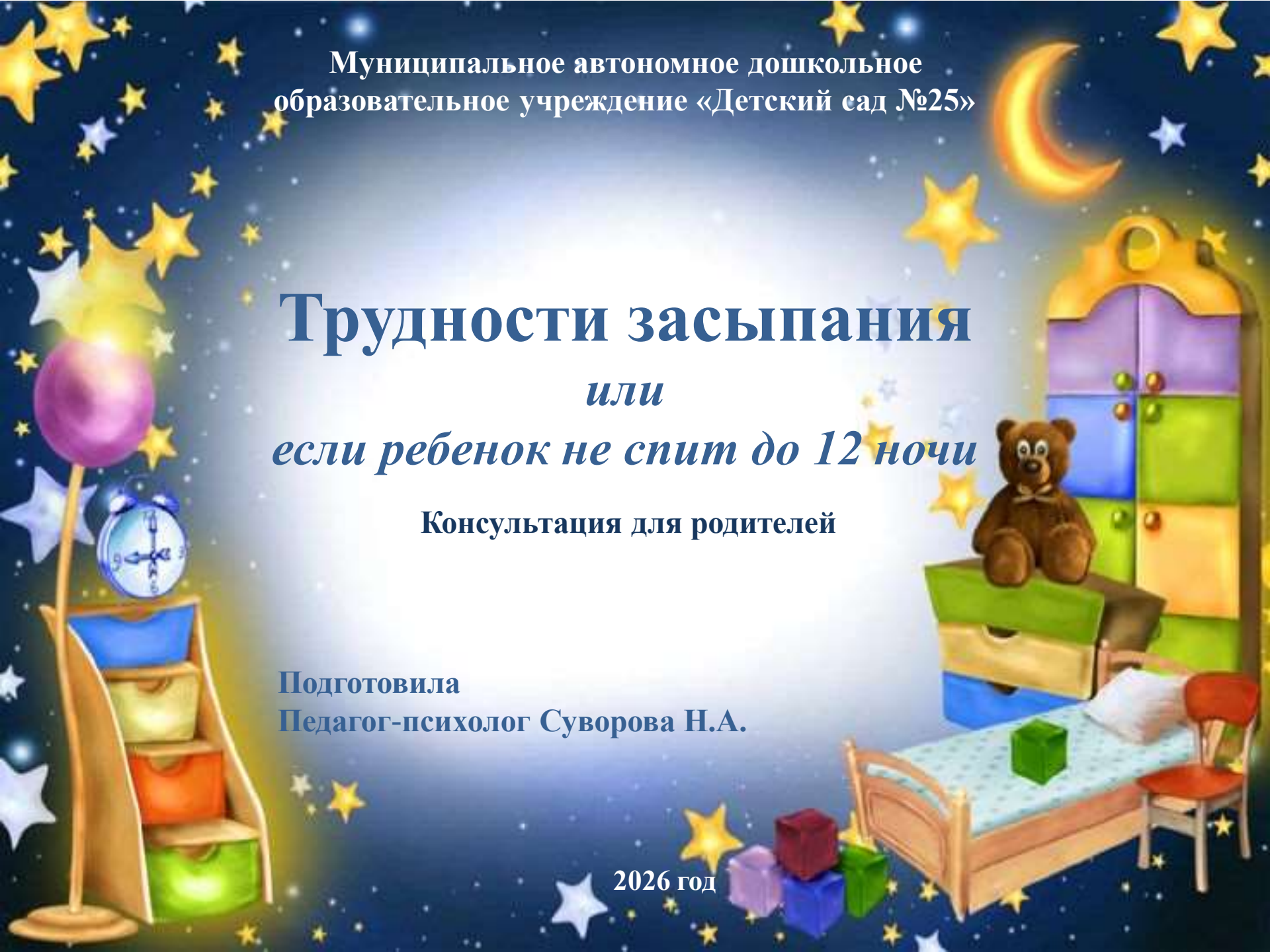
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №25»

Трудности засыпания или *если ребенок не спит до 12 ночи*

Консультация для родителей

Подготовила
Педагог-психолог Суворова Н.А.

2026 год



**Ребенку от 3 до 7 лет лучше всего
ложиться спать вечером с 20:30 до 21:00,
чтобы обеспечить необходимую норму
ночного сна в 10-11 часов
при условии подъёма в 7:00-7:30
Дневной сон около 2 часов**

*Важно понять,
что именно мешает ребёнку
вовремя вечером уснуть*

Самые распространенные причины плохого сна

*Страхи или травмирующие
эмоциональные события*

Несоблюдение режим дня

*Родители приучили спать вместе
Ребенку тяжело начать спать одному*

Самые распространенные причины плохого сна

Активные игры

*Яркий свет, шум,
сухой воздух в комнате*

*Эмоциональная атмосфера в семье
Ребенок транслирует Ваше поведение
Спокойная мама – спокойный ребенок*

Рекомендации

1) Соблюдение общего распорядка дня.

Это касается не только сна, но и приемов пищи. Чтобы ребенок хорошо спал ночью, важно не допускать лишнего сна днем. Старайтесь соблюдать режим труда и отдыха.

2) Необходимо проветривать помещение, особенно перед сном, гулять на свежем воздухе каждый день, чтобы обеспечивать полноценную работу головного мозга.

3) Не спать вместе с ребенком на одной кровати. Важно побыть рядом с малышом, поддержать его за руку, погладить, но не ложиться вместе.

Рекомендации

4) Заинтересовать ребенка спальным местом. Можно вместе купить красивое постельное белье, пижаму, ночник, специальные светящиеся в темноте наклейки звездного неба и т.п.

5) Сказкотерапия

6) Соблюдение ритуалов. Это может быть чтение перед сном, разговор о том, как прошел день, теплая ванна, легкий массаж.

7) Обеспечить ребенку тактильный контакт в течение дня
Ни в коем случае не пугать сном, например, «будешь себя плохо вести, сейчас спать пойдешь». Таким образом, родители формируют негативное отношение ко сну.

На определенных этапах развития ребенка капризы, в том числе и перед сном – это норма.

Сформируйте у детей позитивное отношение ко сну. Даже если вечером некогда или возник конфликт, уладьте его до засыпания.

*Спокойная атмосфера в семье
положительно влияет на ребёнка.*