Подготовила:

Вишневская В.И.

воспитатель средней группы № 8

Нарушение сна у детей. Советы родителям

**Основные причины нарушения сна у детей**

**Смена режима**

Изменение графика сна может быть связано с переходом на летнее (зимнее) время, с переездом в другой часовой пояс.

Совет родителям: адаптация детского организма к новому времени происходит в течение 1-2 недель. Если этого не произошло — обратитесь к педиатру. После отпуска перед выходом в детский сад заблаговременно приучайте ребенка к предстоящему режиму сна.

**Эмоциональные переживания**

Детские волнения и переживания также могут сказаться на психоэмоциональном состоянии детей, вызывая при этом нарушение сна.

Совет родителям: поговорите с ребенком, выясните что его волнует. Успокойте. Возможно это ожидание праздника (например своего Дня Рождения), или страх, или наступление какого-то важного для малыша момента. В случае, если не вы не справились с проблемой своими силами — обратитесь к детскому психологу.

**Игры перед сном**

Очень часто бессонницу у детей провоцируют активные игры перед сном. Иногда организаторы «бесилова» — это старшие дети или отцы, вспомнившие вечером, что не уделили ребенку достаточно внимания в течение дня. Причем, как правило, у самих организаторов никаких проблем со сном нет.

Совет родителям: безусловно, общение с ребенком необходимо и отцам и детям, но лучше заменить активные игры на чтение сказок перед сном или «разговор по-душам». Из «специальных» сказок на ночь рекомендую сказку «Страна Сладких Снов».

**Нехватка витаминов**

Нередко нарушение сна у детей может вызывать нехватка витаминов, а точнее жирных кислот, в частности, Омега-3. Из-за его недостатка ребенок может часто просыпаться среди ночи или раньше положенного времени, что в свою очередь тоже приводит к недосыпанию.

Совет родителям: в этом случае крепче спать детям поможет рыбий жир или комплекс витаминов, содержащий Омега-3. Прием жирных кислот поможет увеличить и среднюю продолжительность сна малыша.

**Компьютерные игры**

В последнее время одной из причин нарушения сна у детей стали компьютерные игры. Игры на планшетах, ноутбуках, телефонах — это настоящее бедствие. Сегодня многие взрослые тратят на них уйму времени, что уж говорить о детях. Обратите внимание сколько времени ребенок сидит за игрой и во что он играет. Врачи рекомендуют проводить детям за компьютером не больше одного часа в день. Гонки, «стрелялки» и прочие игры, требующие концентрации внимания и физического напряжения, вводят детей в состояние «зомби». Как правило, после таких игр они не могут уснуть в течении 3-4 часов.

Совет родителям: исключите компьютерные игры непосредственно перед сном или замените их на просмотр добрых мультиков.