

«Как организовать ребенку спокойный сон»

Перед сном занять ребёнка спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, сменить одежду, затемнить окна.

Укладывать спать ребенка лучше в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

За 1,5 часа до сна — никакой волнующей информации, не повышать голос.

Прогулка перед сном — полезная для здоровья привычка.

Ужин ребенка — не позднее, чем за 1 час до сна.

Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей.

Классическая музыка перед сном поможет быстрее и спокойней уснуть малышу.

Перед сном проветрить комнату малыша.

