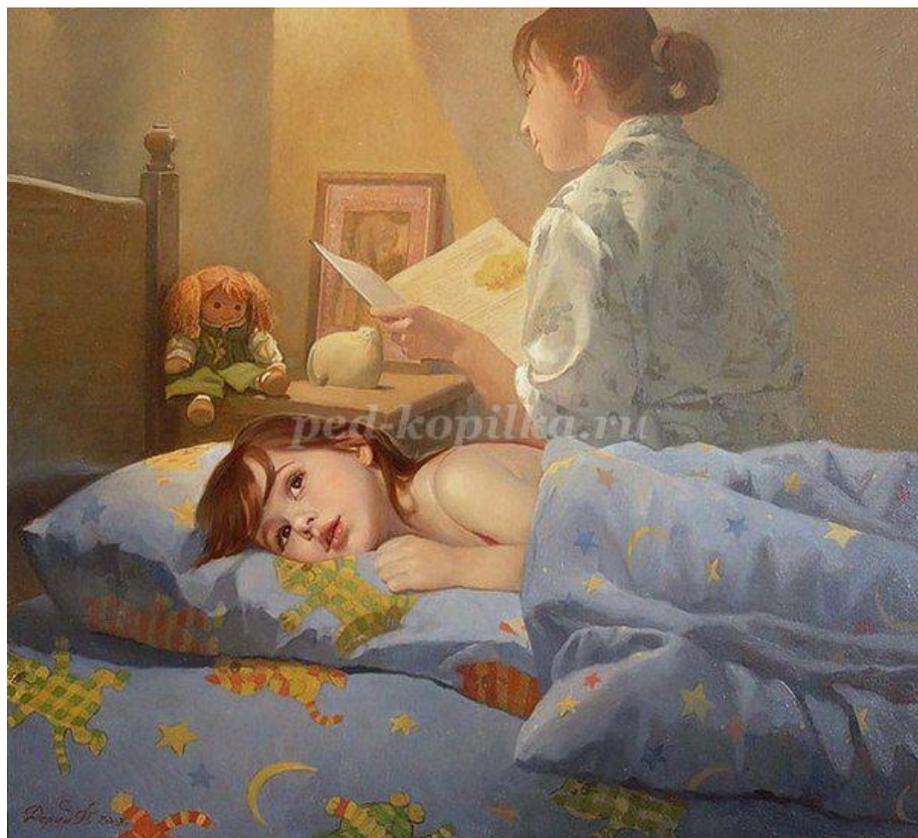


Как укладывать ребёнка спокойно спать?



1. Укладывать ребёнка в одно и то же время.
2. Создавать условия для постепенного перехода от игры ко сну «Кукла Настя уже хочет спать».
3. Создавать традиции, которые станут любимыми для детей (взаимно говорить «Спокойной ночи», спеть колыбельную, рассказать сказку или стишок...)
4. Исключать помехи при организации детского сна (излишний шум, темноту, конфликты взрослых).
5. Продумывать ежедневно для ребёнка «Радость завтрашнего бытия» - «Завтра опять в детском саду ты встретишься с друзьями» и т.д.

А как это делаете Вы, уважаемые папы и мамы? Ложится ли Ваш ребёнок спать спокойно?