**НЕ ХОЧУ СПАТЬ!!!**

*Знакомая до боли родителям фраза! Что делать, если ребенок не хочет идти спать? Вот несколько основных рекомендаций, которые помогут быстрее уложить своего малыша спать:*

1. Вовремя замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).

2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.

4. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.

5. Спойте ребенку песенку.

6. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним о том, что происходило с ним в течение дня, почитайте книгу.

7. Исключите просмотр мультфильмов перед сном.

8. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка!

9. Соблюдайте режим нагрузок: пусть занимается тем, чем занимается обычно, не перегружайте ребенка!

10. Не нарушайте режим в выходные и праздничные дни, ложитесь и вставайте в одно и то же время!

Соблюдение этих простых правил поможет облегчить процесс засыпания ребенка.

Сладких снов Вам и Вашим малышам!

****Педагог –психолог

Назарова Ольга Константиновна