**«Полноценный сон для здоровья ребенка»**

**Режим сна**, а именно полноценный здоровый сон – отличный способ помочь дошкольнику сохранить и укрепить здоровье.

Недостаток сна ребенка любого возраста — это не только пробуждение в плохом настроении. Есть много проблем со здоровьем, которые связаны с недостаточным сном.

* риск ожирения и диабета. Недостаточный сон может вызвать переедание у детей;
* бессонница – фактор риска депрессии;
* сон тесно связан с физическим развитием. Самые высокие уровни гормона роста отмечаются в кровотоке во время глубокого сна. Поскольку лишение сна приводит к уменьшению выделения гормона роста, недостаток сна может повлиять на рост и физическое развитие;
* регулярное невысыпание приводит к снижению иммунитета у ребенка;

Чтобы засыпание было легким, а сон глубоким, заранее готовьте ребенка ко сну:

* приглушите свет за полчаса до сна
* предупредите ребенка, что пора спать как за полчаса, так и за 10 минут до сна.
* проветрите спальню, создайте тихую, уютную обстановку для сна.
* используйте кровать только для сна, а не для игры или просмотра телевизора.
* позвольте ребенку выбрать, какую пижаму надеть, какую игрушку положить в постель