**ЧТО ДЕЛАТЬ,**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЕРЕВОЗБУЖДЕН ПЕРЕД СНОМ?**

Если ребенок перевозбужден перед сном, проводите каждый вечер следующие мероприятия:

1.Пересмотрите свой режим дня и строго его выполнять.

2. Успокаивающее действие на ребенка оказывает рисование карандашами, восковыми мелками или красками

3. Перед сном обязательны водные процедуры: помимо гигиенической функции, теплая вода помогает мышцам расслабиться и подготавливает организм ко сну. Можно приготовить ребенку ванну с пеной, поиграть с ним в спокойные игры.

4. Почитайте перед сном добрую сказку.

5. Выключите телевизор, при ребенке не используйте его даже в т.н. "фоновом режиме"!

5. Соблюдайте правило: никаких гаджетов перед сном.

6. Успокаивающее действие на вашего ребенка может оказать спокойная классическая музыка.

7. Слегка массажируйте и поглаживайте ребенка, это поможет ему успокоиться и быть умиротворенным перед сном. Нежный контакт с мамой может помочь успокоить перевозбужденного ребенка.

8. Дайте ребенку выпить теплое молоко непосредственно перед сном. Можно воспользоваться уже готовыми чаями (сборами), которые составлены специально для детей и окажут мягкое успокоительное действие (предварительно проконсультируйтесь с врачом).

10. Придумайте свой ритуал и следуйте ему. Это поможет вам не только наладить сон и здоровый отдых ваших детей, но и еще больше сблизит вас.

Если же данные способы не помогают, проанализируйте, переносит ли ваш ребенок имеющиеся нагрузки. Возможно, вам следует еще раз пересмотреть режим дня и нагрузки.

В случае, если ваши усилия тщетны, обратитесь за помощью к специалисту.