

Консультация для родителей дошкольников "Если у ребенка проблемы со сном"

Сшейте хлопчатобумажный мешочек 40-40 см. и наполните его смесью трав, запах которых нагоняет дрему. Аромат цветков пижмы, ромашки, черной смородины и тысячелистника поможет избавиться от умственного переутомления.

Чтобы мышцы сильнее расслабились (а без этого глубокий сон невозможен), в детской должно повясть лавром, донником и полынью.

Запахи мяты, мелиссы, таволги, герани, рябины, хмеля, лаванды, цветков боярышника и калины снимают головную боль, успокаивают и заставляют глаза слипнуться.

Если ребенок имеет склонность к простудным заболеваниям, положите в снотворную подушку розмарин, листья березы и эвкалипта, улучшающие функции бронхов.

Травы купите в аптеке, выбрав 3-5 растений, запах которых особенно приятен ребенку.

Укладывая ребенка спать, положите мешочек с растениями рядом с подушкой или на батарею парового отопления, а утром уберите в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не выветривался до вечера.

Когда аромат станет слабее, набейте мешочек новой порцией трав и используйте, пока сон не наладится. Терпения вам оптимизма! Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!

«Сон дорогу нашел, к тебе в гости пришел. Ты его не гони, спи малышка, усни. Баю- бай...»