

## *Книги для родителей о том, как организовать здоровый сон ребенка*

1. Алешкина М. Засыпай, малыш! 9 шагов к здоровому и спокойному сну ребенка. – М.: Эксмо, 2019.

Книга рассказывает о том, как за 9 простых шагов выстроить правильный режим сна ребенка от рождения до 5 лет. Рекомендации, основанные на практическом опыте и научных исследованиях, будут полезны родителям, которые уже столкнулись с проблемами сна у детей. Описываются идеальные условия для сна, причины того, почему дети плачут перед сном, и как их преодолеть, содержатся подсказки, как правильно посчитать норму сна для ребенка, как продлить полезный короткий сон.

2. Вайсблут М. Здоровый сон – счастливый ребенок. – М.: Альпина Нон-фикшн, 2015.

Мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов - общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта, помогает обеспечить здоровый сон ребенку.

3. Аксельрод С. Когда дети плохо спят. Циркадные ритмы, часовые гены и другие секреты сомнологии для заботливых родителей. – М.: КоЛибри, 2021.

София Аксельрод, научный сотрудник из лаборатории Майкла Янга, получившего Нобелевскую премию за исследования молекулярных основ сна, разработала уникальную методику, позволяющую наладить сон всей семьи и мягко приучить малыша к самостоятельному засыпанию без лишних слез и переживаний, легко и естественно. Эта методика зиждется на основополагающих биологических фактах, касающихся работы тела и мозга человека.

*Титовец Т.Е., канд. пед. наук, доцент*