

# **Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Спокойный сон ребенка: что  
такое белый шум и как он  
помогает».**

Подготовила воспитатель

МБДОУ д\с № 3

Патутина Анна Алексеевна

## **Уважаемые родители!**

Мы все хорошо знаем, как важен сон для ребенка, независимо от возраста. Вот несколько советов, которые помогут мамам легче и быстрее укладывать детей спать.

Когда мы укладываем детей, то стараемся оградить их от будоражающих звуков, создаём все условия, чтобы они спали крепко и сладко, и никакая собака за окном, перфоратор соседа или звонок в домофон не потревожили сонное царство.

Устроить полную тишину бывает непросто. А вот сгладить шумную окружающую среду можно. Используйте белый шум. Сегодня о том, как он охраняет сон непосед и где его раздобыть.

- Что это «белый шум»

Собирательное название самых разнообразных звуков: низких, глубоких, без резких перепадов, определённого ритма или мелодии.

К белому относят шум льющейся из крана воды, дождя, звуки ветра, журчание ручейков, шелест листвы, стрекотание кузнечиков или мурлыканье кошки.

Звуки работающего фена, вентилятора, пылесоса, стиральной машины и прочей бытовой техники — тоже он. Словом, это почти любой монотонный звук.

- Почему он нравится всем детям

Ребёнку такой фон напоминает звуки, которые он слышал внутри мамы ещё до появления на свет: стук её сердца, дыхание, голос, эхо внешнего мира. Для него такая обстановка привычна, комфортна и безопасна.

- В чём польза сна

Фаза поверхностного сна у детей случается в два раза чаще, и потому их сон прерывистый и чуткий.

Звуковая частота белого шума помогает не проснуться между этими фазами, хорошо успокаивает нервную систему, а значит, улучшает сон и качество жизни родителей.

- Где взять белый шум

Шумите сами — ходите в это время в душ, сушите волосы, взбивайте тесто, включите посудомойку, компрессор в аквариуме. А можно, например, купить комнатный фонтанчик.

Используйте специальные устройства — игрушки со встроенным генератором белого шума или мобильное приложение. Можно найти белый шум в интернете.

- Будьте осторожны

Устанавливайте источник белого шума не ближе двух метров от головы ребёнка и не делайте звук слишком громким.

Сладких снов вам и вашим детям!