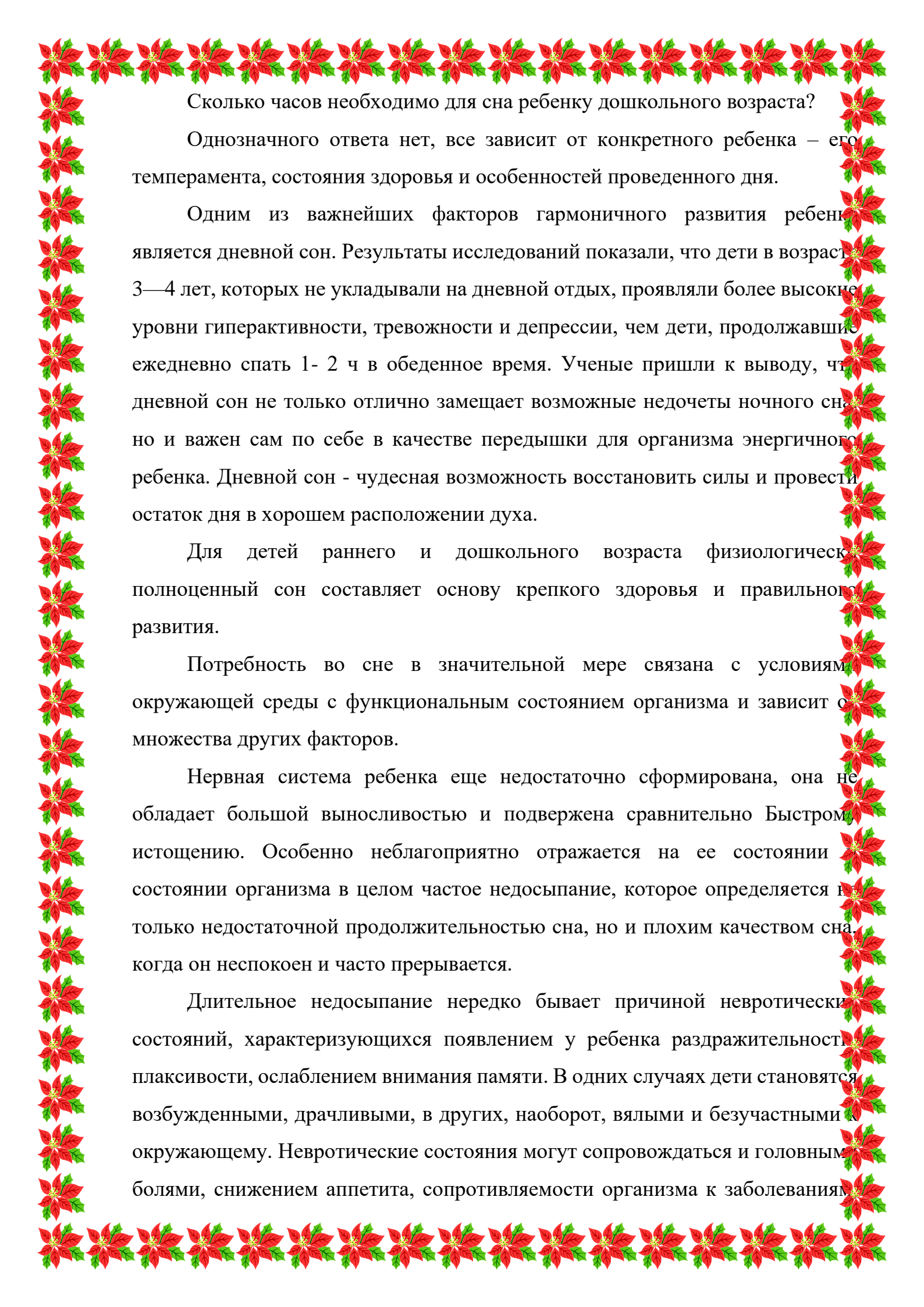




Консультация для родителей

Тема: «Что можно перед сном, а что нельзя»

Подготовил воспитатель: Пискунова С.Ю.



Сколько часов необходимо для сна ребенку дошкольного возраста?

Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня.

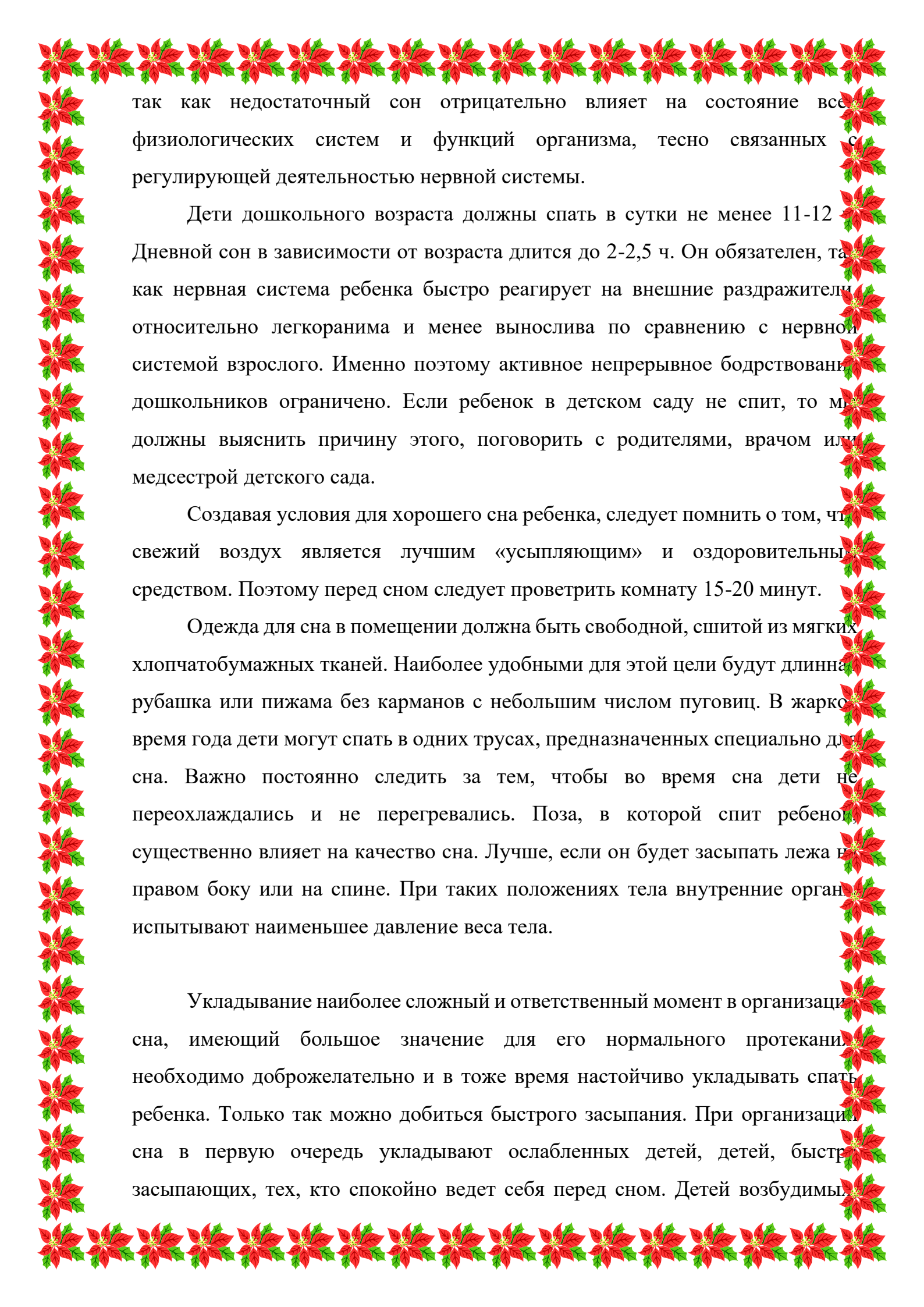
Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон. Результаты исследований показали, что дети в возрасте 3—4 лет, которых не укладывали на дневной отдых, проявляли более высокие уровни гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, продолжавшие ежедневно спать 1- 2 ч в обеденное время. Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен сам по себе в качестве передышки для организма энергичного ребенка. Дневной сон - чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития.

Потребность во сне в значительной мере связана с условиями окружающей среды с функциональным состоянием организма и зависит от множества других факторов.

Нервная система ребенка еще недостаточно сформирована, она не обладает большой выносливостью и подвержена сравнительно быстрому истощению. Особенно неблагоприятно отражается на ее состоянии состояние организма в целом частое недосыпание, которое определяется не только недостаточной продолжительностью сна, но и плохим качеством сна, когда он неспокоен и часто прерывается.

Длительное недосыпание нередко бывает причиной невротических состояний, характеризующихся появлением у ребенка раздражительности, плаксивости, ослаблением внимания памяти. В одних случаях дети становятся возбужденными, драчливыми, в других, наоборот, вялыми и безучастными к окружающему. Невротические состояния могут сопровождаться и головными болями, снижением аппетита, сопротивляемостью организма к заболеваниям.



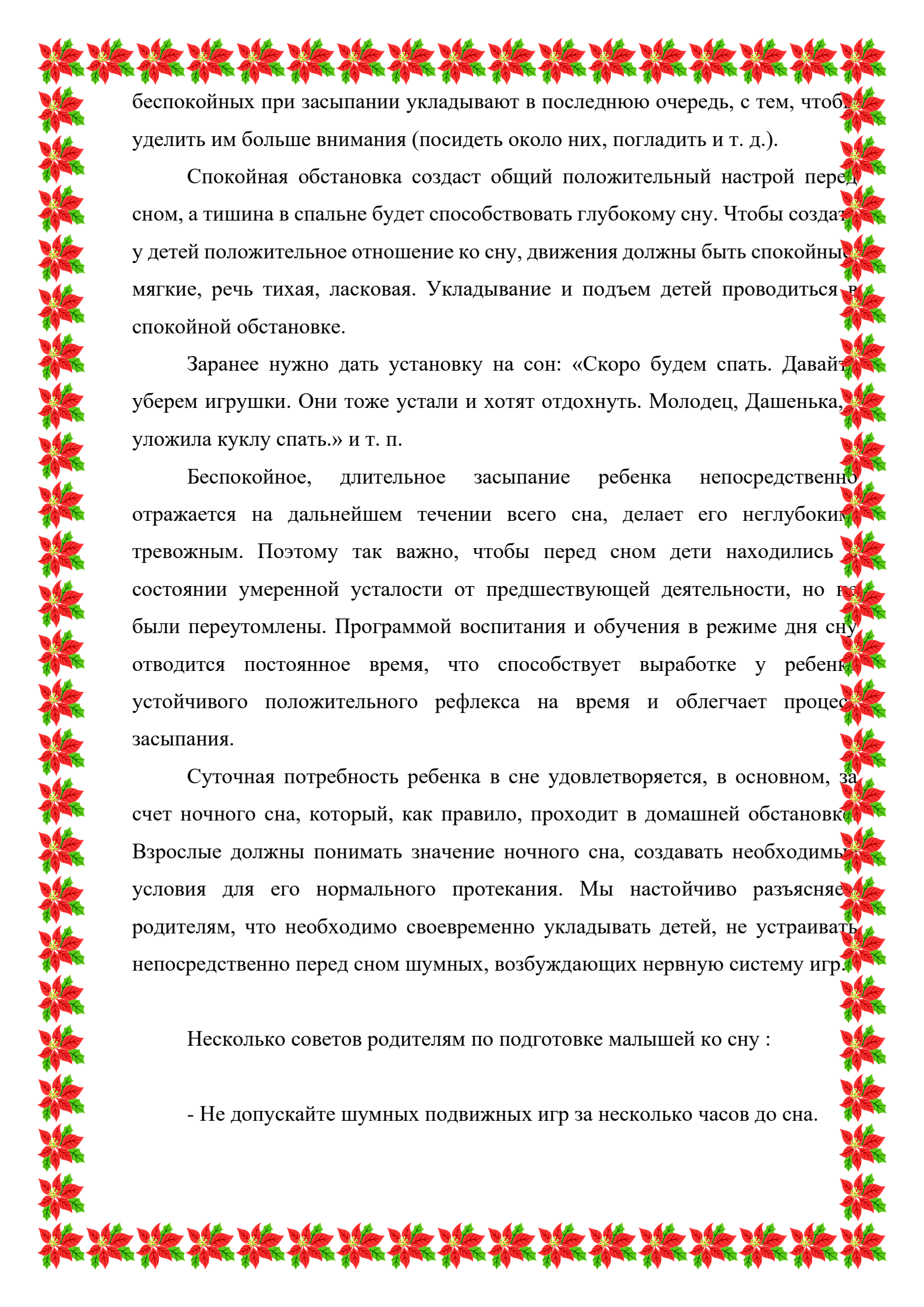
так как недостаточный сон отрицательно влияет на состояние всех физиологических систем и функций организма, тесно связанных с регулирующей деятельностью нервной системы.

Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не менее 11-12 часов. Дневной сон в зависимости от возраста длится до 2-2,5 ч. Он обязателен, так как нервная система ребенка быстро реагирует на внешние раздражители, она относительно легкоранима и менее вынослива по сравнению с нервной системой взрослого. Именно поэтому активное непрерывное бодрствование дошкольников ограничено. Если ребенок в детском саду не спит, то мы должны выяснить причину этого, поговорить с родителями, врачом или медсестрой детского сада.

Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим «усыпляющим» и оздоровительным средством. Поэтому перед сном следует проветрить комнату 15-20 минут.

Одежда для сна в помещении должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц. В жаркое время года дети могут спать в одних трусах, предназначенных специально для сна. Важно постоянно следить за тем, чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались. Поза, в которой спит ребенок, существенно влияет на качество сна. Лучше, если он будет засыпать лежа на правом боку или на спине. При таких положениях тела внутренние органы испытывают наименьшее давление веса тела.

Укладывание наиболее сложный и ответственный момент в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания. Необходимо доброжелательно и в тоже время настойчиво укладывать спать ребенка. Только так можно добиться быстрого засыпания. При организации сна в первую очередь укладывают ослабленных детей, детей, быстро засыпающих, тех, кто спокойно ведет себя перед сном. Детей возбудимых,



беспокойных при засыпании укладывают в последнюю очередь, с тем, чтобы уделить им больше внимания (посидеть около них, погладить и т. д.).

Спокойная обстановка создаст общий положительный настрой перед сном, а тишина в спальне будет способствовать глубокому сну. Чтобы создать у детей положительное отношение ко сну, движения должны быть спокойными, мягкие, речь тихая, ласковая. Укладывание и подъем детей проводится в спокойной обстановке.

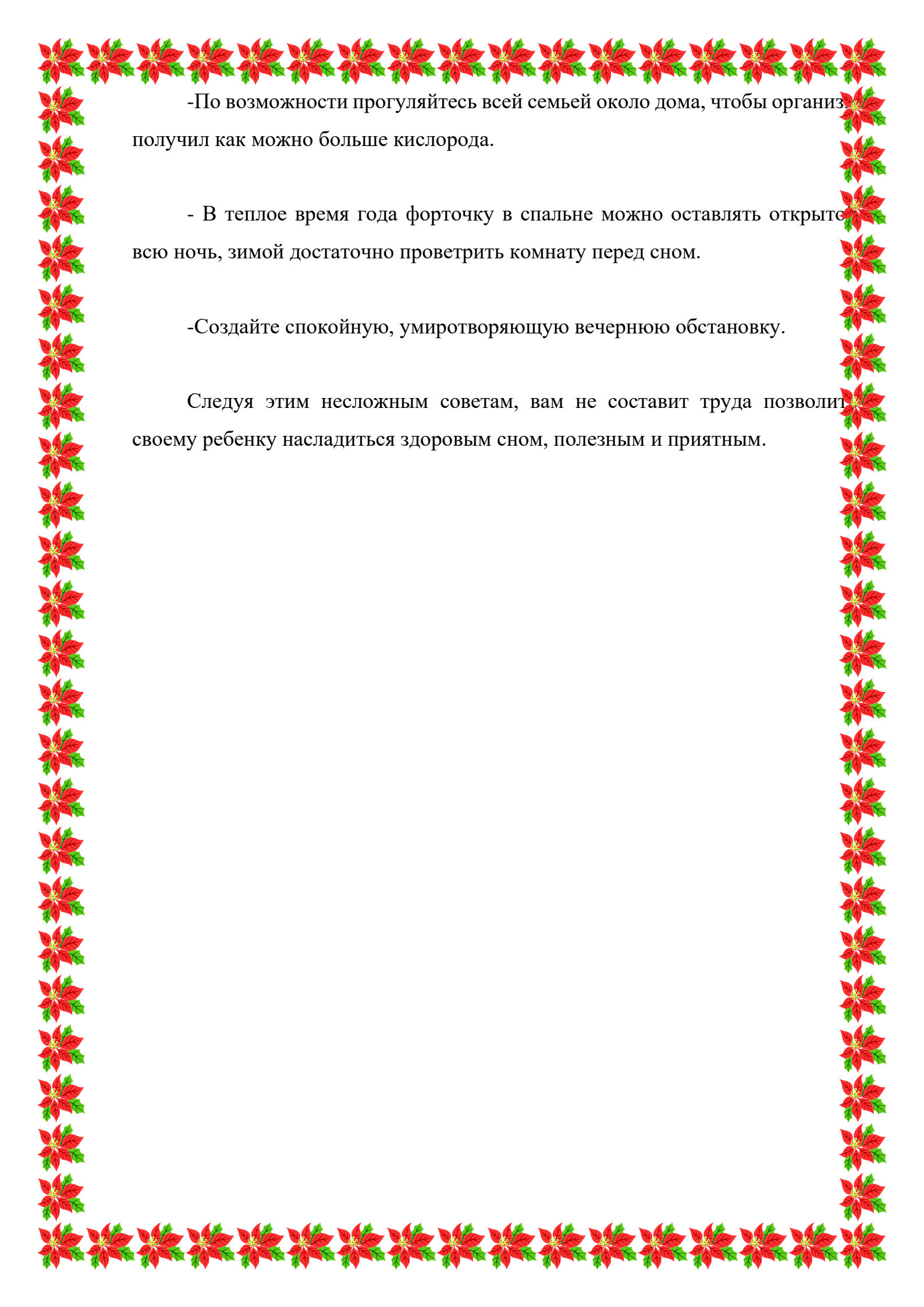
Заранее нужно дать установку на сон: «Скоро будем спать. Давайте уберем игрушки. Они тоже устали и хотят отдохнуть. Молодец, Дашенька, уложила куклу спать.» и т. п.

Беспокойное, длительное засыпание ребенка непосредственно отражается на дальнейшем течении всего сна, делает его неглубоким, тревожным. Поэтому так важно, чтобы перед сном дети находились в состоянии умеренной усталости от предшествующей деятельности, но не были переутомлены. Программой воспитания и обучения в режиме дня сну отводится постоянное время, что способствует выработке у ребенка устойчивого положительного рефлекса на время и облегчает процесс засыпания.

Суточная потребность ребенка в сне удовлетворяется, в основном, за счет ночного сна, который, как правило, проходит в домашней обстановке. Взрослые должны понимать значение ночного сна, создавать необходимые условия для его нормального протекания. Мы настойчиво разъясняем родителям, что необходимо своевременно укладывать детей, не устраивать непосредственно перед сном шумных, возбуждающих нервную систему игр.

Несколько советов родителям по подготовке малышек ко сну :

- Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.



-По возможности прогуляйтесь всей семьей около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.

- В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.

-Создайте спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.

Следуя этим несложным советам, вам не составит труда позволить своему ребенку насладиться здоровым сном, полезным и приятным.