

Ребёнок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон.

На качество сна ребенка влияют:

Микроклимат в помещении

Постель и одежда для сна

Здоровье ребенка

Физическая и эмоциональная активность на протяжении дня

Значение дневного сна

1. Во сне вырабатывается гормон роста и ребёнок прибавляет до 10 см в год.
2. Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения. Основным проявлением усталости детей являются капризы, агрессия, возбуждённый плач.
3. В быструю фазу сна происходит переработка и запоминание полученной информации.
4. Часто недосыпающие дети страдают гиперактивностью, в характере выявляются импульсивность и склонность к агрессии.
5. Сон защищает чувствительный организм малыша от целой группы соматических заболеваний.



МБДОУ «Детский сад №2»

Сон и его организация



«Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении»

Марсель Ашар

Лиски 2020

Что делать, если у ребенка нарушен сон?



Необходим «вечерний ритуал» для подготовки ко сну

- Запланируйте перед сном один и тот же распорядок, который начинается примерно в одно и то же время.
- Переоденьте ребенка, умойте, почистите зубы и приготовьте постель.
- Затем отведите от 10 до 30 минут для особого спокойного времени с ребенком: посмотрите книжку с картинками, послушайте спокойную музыку. Старайтесь не использовать светящиеся гаджеты: синий спектр света светодиодных экранов оказывает негативное воздействие на сетчатку глаз.
- Перед сном деятельность не должна быть очень активной, не нужно бегать, скакать, бороться с ребенком. Лучше всего почитать или рассказать добрую сказку, избегая страшных историй.

Рекомендации, способствующие здоровому сну:

- принимать пищу надо не менее чем за 2-4 часа до сна (нужно иметь в виду, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляюще действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость);

- нельзя употреблять перед сном напитки, способствующие повышению тонуса (газированные напитки, кофе, крепкий чай);

- следует гулять перед сном на свежем воздухе за 2-3 часа;

- сократить пребывание за компьютером или экраном телевизора перед сном;

- перед сном обязательно проветрить спальню, выключить яркий свет;

- правильно подобранные матрас и подушка сделают сон комфортным, помогут сохранить здоровье.



Когда ребенок здоров, обеспечить хороший отдых не составляет труда, однако в период болезни качественный сон — это недостижимый идеал. Как и питание, сон становится ненормированным, поэтому не подчиняется режимам родителей. В такие периоды не стоит заставлять ребенка спать больше или раньше его укладывать — организм самостоятельно выберет оптимальное время для отдыха. Единственные обязательные условия в такие периоды — это обильное питье, проветренное помещение с соблюдением температурного режима.



Крепкий сон — залог здоровья, активности и готовности ребенка к новым приключениям и знаниям. Все это родители могут обеспечить с минимальными усилиями. Главное, что нужно запомнить: если ребенок просыпается утром в хорошем настроении и сохраняет его на целый день, а вечером без капризов ложится спать, значит у него здоровый сон, и беспокоиться по этому поводу не стоит.

Пусть ваши малыши спят спокойно и сладко!