

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



Консультативный материал для родителей **«Сон и здоровье малышей»**

Каждый родитель, желающий воспитать своего ребенка здоровым, должен четко себе представлять, что для того, чтобы сон детей был полноценным, необходимо создать благоприятные условия для него.

Прежде всего, необходимо остановиться на элементарных гигиенических правилах. Каждый ребенок со дня рождения должен иметь свою кровать. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка - толстой. Матрац должен быть жестким. Постельное белье следует менять не реже одного раза в неделю. Спать лучше в пижамах, около кровати должен находиться стул для складывания одежды. Кровать должна располагаться подальше от батарей центрального отопления. Ни в коем случае не следует кутать ребенка, укрывать несколькими одеялами. Иногда можно видеть, как ребенок спит, закрывшись одеялом с головой. Этого не следует допускать, так как будет затруднено поступление свежего воздуха и ребенок, будет вдыхать собственные испарения. В наши дни каждый взрослый, да и пожалуй, ребенок, начиная с дошкольного возраста, знает ту истину, что сон совершенно необходим для здоровья и нормального развития человека. Более того, точно установлено, что сон представляет собой важнейшее условие сохранения здоровья и работоспособности в любом возрасте.

Необходимо понимание родителями природы сна, значение его физиологических основ. Такое знание поможет осуществить правильную организацию чередования периодов бодрствования и сна, предупредить его нарушения.

Прежде чем дать советы по правилам гигиены сна, попытаемся разобраться в сути формулировки, ставшей аксиомой: «сон – основа здоровья ребенка».

Начиная с дошкольного возраста, т.е. с 3 лет, процесс засыпания происходит быстрее, чем у взрослых, что объясняется большей интенсивностью двигательной и умственной активности в период бодрствования. Вместе с тем сновидения в этом возрасте более продолжительные. На длительность сна у детей влияет множество факторов. Из которых наибольший интерес, представляет следующая зависимость. Чем более интенсивно и ускоренно осуществляется процесс психического развития ребенка, тем больше у него проявляется тенденция оставаться в бодрствующем состоянии. Засыпание у таких детей далеко не всегда происходит без затруднений. Однако именно эти дети в первую очередь нуждаются в оптимальном по продолжительности сне.

Если ребенок периодически не высыпается или спит поверхностным, неглубоким сном, то это отрицательно сказывается на здоровье. Неблагоприятные изменения происходят в состоянии многих систем растущего организма: понижается температура тела, падает обмен веществ, замедляется пульс, снижается артериальное давление. Столь же вялыми и инертными, с неохотой что-либо делающими выглядят

дети, которые, наоборот, слишком много спят. Еще с античных времен было известно, что излишний сон оказывает на организм человека столь же неблагоприятное воздействие, как и недосыпание.

ДНЕВНОЙ СОН

Полноценный сон - это залог здоровья ребенка. Об этом знает каждый родитель. Однако на практике часто возникают вопросы. В чем польза дневного сна для детей? Можно ли от него отказаться, если ребенок не спит днем? Как определить хватает ли ребенку сна или он страдает от недосыпания? Как уложить ребенка спать вовремя без баталий и плача?



Сон - это основной вид деятельности мозга ребенка!

До двух лет малыш спит приблизительно 2/3 суток (16 часов);

От 4 до 6 лет - 1/2 суток (12 часов).

Во сне дети дошкольного возраста проводят больше времени, чем общаясь и познавая мир. Когда ребенок спит, мозг растет, перерабатывает и сохраняет информацию, формируя новые нервные связи. По мнению израильского доктора психологии Ави Саде, даже «один час регулярной нехватки времени сна ставит под угрозу эффективность функционирования мозга ребенка, снижает внимательность, а также приводит к нарастанию усталости рано вечером».

Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребенка бодрым, активным, веселым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постарайтесь приучить его спать днем.

Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету.

Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями. Явные признаки усталости: ребенок трет глаза; ребенок сильно зевает; у ребенка появляются слабые темные круги под глазами; ребенок выглядит сонным, «спит на ходу».

Скрытые признаки усталости и переутомления:

- ребенок становится капризным, раздражительным или сварливым, недовольным, упрямым;
- ребенок огорчается по пустякам, начинает плакать при малейшей неудаче;
- импульсивным, либо менее активным, вялым;
- ребенок толкается и повреждается во время игры;
- у ребенка снижается настроение или часто меняется, что выражается внезапными переходами от смеха к слезам;
- у ребенка теряется интерес к игре, к общению с другими детьми и взрослыми (безразличие);
- у ребенка снижается работоспособность, внимание, продуктивность любой деятельности.

И все же спать или не спать днем?



Для детей младше 4-х лет дневной сон полезен и обязателен. Дневной сон должен приходиться на середину периода бодрствования ребенка, длиться 1-2 часа и заканчиваться не позже 15:00, т.к. это может вызвать проблемы с засыпанием ночью.

Детей старше 4-х лет заставлять спать днем необязательно. Однако у них всегда должна быть возможность отдохнуть днем. Если признаки усталости на лицо, а ребенок не хочет идти спать, то предложите ребенку:

- сделать несколько упражнений на расслабление, они помогут ему снять перевозбуждение, мышечное и эмоциональное напряжение;
- массаж: мягкие, плавные поглаживания, круговые движения в суставах, ваше расслабленное и спокойное состояние окажут успокаивающие действие;
- лучше выполнять в спокойной обстановке, при приглушенном свете, под тихую, приятную мелодию.

Все это поможет ему успокоиться и расслабиться, почувствовать себя в безопасности, настроиться на сон. После выполнения упражнений предложите ребенку немного вздремнуть, прилягте рядом с ним, закройте глаза. Так, вы покажете пример здоровой привычки - отдыхать днем и приучите ребенка использовать время «тихого часа» для сна или релаксации. Навыки расслабления пригодятся ему во взрослой жизни в стрессовых ситуациях.

Сколько еще экзаменов и волнующих событий у него впереди? Ваш ребенок посещает детский сад, режим которого подразумевает обязательный дневной сон, то не следует настаивать на том, чтобы ребенок проводил его как-то иначе, сидел, тихонечко играл, рисовал или читал книжку. Это уместно. **ТРИ почему?**

➤ **Во-первых**, дневной сон в детском саду - это способ физиологического восстановления детского организма, который помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа и ребенку, и родителям, и воспитателям. Отдохнувший ребенок дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы, спокоен, общителен, внимателен, желает и способен познавать новое. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам, которые испытывает ребенок в данном образовательном учреждении, учитывает возраст детей и способствует их гармоничному развитию.



➤ **Во-вторых**, дневной сон в детском саду - это правило для всех детей в группе. «А как же индивидуальный подход к каждому ребенку?» - спросите вы. Он выражается в том, что воспитатель своевременно заметит, что ваш ребенок уже устал и спит на ходу, и отправит его спать первым, дабы избежать перевозбуждения. Более того, это правило должно действовать и дома. В выходные дни ребенок тоже должен спать днем, чтобы не сбился его внутренний биоритм сна (цикл сон-бодрствование) и не возникли трудности с засыпанием ночью и пробуждением утром, а также проблемы с поведением и работоспособностью в детском саду в воскресенье.

➤ **В-третьих**, дневной сон в детском саду - это прекрасная возможность подарить ребенку лишний час драгоценного общения с вами. Именно родительское

внимание, любовь, ласка нужны ему больше всего. Особенно после того, как он целый день старался, вел себя хорошо в детском саду, учился, вырисовывал финиковую пальму и все это ради того, чтобы мама сказала: «Какой ты у меня молодец!» Не старайтесь уложить ребенка слишком рано, если он спит днем. Ребенку будет сложно заснуть, он еще не устал, а вы только изнервничаетесь, что он не засыпает, а ваши планы на вечер срываются. Лучше проведите его вместе, всей семьей. Тогда вероятность того, что после 21:00 начнется «ваше» время возрастет, а ваша семья станет крепче и дружнее.

Ночной сон

Перед ночным сном помещение должно быть проветрено, так как свежий и прохладный воздух способствуют быстрому засыпанию. Поздний и обильный ужин мешает спокойному сну, поэтому ужинать надо не позже, чем за час до сна. Мясо, рыбу и бульоны на ужин давать не стоит, так как белок, содержащийся в них, будет долго перевариваться и это помешает засыпанию.

Как провести вечер, чтобы ребенок заснул легко?

? Не ограничивайте свою фантазию при организации совместного семейного вечера. Приготовьте вместе домашнее мороженое, превратите кухню в мини-кафе с барменом, официантами и посетителями, устройте поэтический вечер в поисках рифмы или музыкальный в поисках общей любимой песни.

Устройте конкурсы на смекалку с призами и конфетами, сочините сказку про семью, связав события с реальностью и используя фотографии из семейного альбома, напишите сообща сценарий семейного вечера в честь дня рождения папы. Единственная рекомендация - вечером подвижным играм предпочесть совместное постижение йоги или вечернее плавание по абонементу, новым фильмам - хорошо знакомые, добрые фильмы или мультфильмы. Даже позитивные, яркие впечатления могут увеличить время засыпания.



Кроме того, не забудьте уделить внимание друг другу и расспросить, как прошел день? Каждый почувствует себя значимым, любимым, нужным. А ребенку это поможет освободиться от накопленных за день эмоций. Ведь он целый день провел в детском коллективе. Возможно, сегодня он с кем-то поссорился или его обидели, а может быть наоборот, похвалили. Невыраженные впечатления могут помешать ребенку заснуть, а тревожные переживания - проявиться в страшных сновидениях.

Помните подготавливать детский организм ко сну необходимо заблаговременно:

➤ За 1,5 часа до сна закройте шторы, приглушите свет, сделайте тише музыку и телевизор, сами говорить тише и спокойнее.

➤ За час до сна постарайтесь выключить компьютер, телевизор, убрать с глаз ребенка мобильные телефоны. Это основные виновники сокращения продолжительности ночного сна и недосыпания. Оставьте спокойную, тихую музыку.

➤ За полчаса напомните ребенку, что скоро спать, время идти купаться. Дайте ребенку немного времени для того, чтобы он завершил то, чем он занимался.

➤ Минут через 10 помогите ребенку разложить игрушки по местам, найти свою пижаму, приготовьте кровать ко сну, расправьте простынь, проветрите помещение. После купания даем выпить стакан молока, чистим зубки, обнимаем, целуем ребенка, укладываем в кроватку, читаем книжку, засыпаем.

Ритуал отхода ко сну по содержанию может быть любым, важно, чтобы он повторялся изо дня в день. Тогда мозг будет воспринимать последовательность повторяющихся действий, как сигналы, что пора спать, и начнет готовить весь организм ребенка ко сну на физиологическом уровне.



Распространенной ошибкой родителей детей старшего возраста является несоблюдение ритуала. Они полагают, что ребенок уже подросток, и он уже не нуждается в нем, начинают пропускать ритуал. Тем самым отключают условные «стимуляторы сна» и возникают проблемы с засыпанием. Можно сокращать ритуал подготовки ко сну до двух сигналов, одна важно, чтобы он был. Даже взрослым детям важно постоянство, чувство защищенности и комфорта, чтобы расслабиться, успокоиться и заснуть.

Список используемой литературы:

1. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 128с.: ил. – (Научн.-попул. Мед. Литература).
2. Поддьяков Н.Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста. М., 1999
3. Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками. М., 2000.