

Консультация для родителей

«Сон как важная составляющая режима дня дошкольника»



Сон – это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы саморегуляции.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы «сон» и «бодрствование».

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он лёг в девять часов и не позднее, чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым и веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться и родителям не приходится поторапливать его и показывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят времени на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и заканчивается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме.

В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома он далеко не всегда соблюдается.

Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость, малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

На протяжении четырех дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

Ребенку до пяти лет положено спать в сутки 12,5 – 12 часов, в шесть лет 11,5 – 12 часов.

Для ночного сна отводится время с 9 - 9. 30 минут. Дети дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 –

15.30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно бы вызвало более позднее укладывание на ночной сон.

Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Особенности сна ребенка в большей мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешение еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится будить, лишая части необходимого отдыха.



Нарушения сна у детей могут быть следствием переизбытка перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь). Сон тревожный, укороченный, если помещение душное, непроветренное.

Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную (исходя из условий), сменить одежду, затенить окна.

Средства, способствующие быстрому засыпанию?

Прежде всего, еще в раннем детстве воспитания привычки выполнять режим. Обычно ребенку хочется как – то завершить то, что он делает. Поэтому следует заранее, минут за 10 – 15, предупредить ребенка о то, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно.



Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеваться и аккуратно складывать одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Лучшая одежда на время сна – пижама, которая в зависимости от сезона может быть байковая, трикотажная, ситцевая. В жаркие дни дети могут спать в трусиках.

Напомним, во все сезоны года днем ребенок по возможности должен спать на воздухе. Если такой возможности нет, то его надо одеть и укрыть таким образом, чтобы в течение всего времени сна окно, форточка или

фрамуга могли остаться открытыми. Температура воздуха в комнате не должна снижаться ниже плюс 15 градусов.

В часы ночного сна также важно обеспечить доступ свежего воздуха. Если же зимой при этом комната чрезмерно охлаждается, ее следует хорошо проветрить перед тем, как ребенка укладывать.

Желательно, чтобы после пробуждения ребенок сразу встал. При этом следует учитывать, что переход от сна к бодрствованию у ребенка происходит различно, у одних почти мгновенно, других требуется 5 – 10 минут, чтобы они окончательно проснулись. Самостоятельно одеться, застегнуть все пуговицы ребенку несколько труднее, чем раздеться.

В течение всего дошкольного возраста у ребенка следует закреплять навык одеваться самостоятельно и аккуратно умываться и причесываться после сна.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил.

1. Укладывать ребенка спать в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

2. За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.

3. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.

4. Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качественного сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут – это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.

5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 С, 8-10 минут).

6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.



Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон