

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 383» городского округа Самара

Консультация для родителей «Сон как важная составляющая режима дня!»



Подготовил:

Воспитатель группы № 3

«Колобок»

Буриева Л.Ю

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 девять часов лег и 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 высказывать 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.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства. Укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувства удовольствия при укладывании, приучать быстро, засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитания еще в раннем детстве привычка 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 оставаться 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, 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. Здоровый сон ребенка очень важен. Он как пища, вода и воздух. Здоровый сон ребенка – это источник, который дает энергию, силы, отдых. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта. К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью и обдуманно. С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. Сон очень тесно связан с другими составляющими жизни: гигиеной, одеждой, питанием, прогулками на свежем воздухе и другими. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

НОРМЫ ЗДОРОВОГО СНА У РЕБЕНКА Детскими педиатрами предлагаются отдельные нормы здорового сна для каждого возрастного периода у ребенка. К этому нужно подходить с осторожностью, и отталкиваться только от индивидуальных особенностей своего ребенка.

1 – 4 месяцев – около 18 часов. 5 – 9 месяцев – около 16 часов. 10 – 12 месяцев – около 13 часов. 1 – 3 года – около 11 часов. 3 – 7 лет – около 10 часов. После 7 лет – 9 часов. Это норма среднего значения сна в сутки. Как видим, потребность во сне зависит от возраста малыша. Чем он меньше, тем больше ему требуется сна, чем старше – тем меньше. Но сколько будет спать Ваш ребенок – выбираете только Вы, отталкиваясь от его активности, бодрствования, энергичности, утомляемости и индивидуальных физиологических потребностей.

НАРУШЕНИЕ СНА У РЕБЕНКА

Очень часто, особенно у детей младшего возраста, сон нарушается. Этому способствуют разные причины. 1. Физиологические особенности малыша. 2. Влияние окружающей среды. 3. Соматическая болезнь: ОРВИ, грипп и др. 4. Неврологическая патология. 5. Эмоциональность и активность ребенка. В течение дня у ребенка может произойти переизбыток эмоций. Здесь важно обратить внимание на игры и забавы, в которые играет малыш. Обратить внимание то, какие смотрит мультфильмы и книжки. Не будет лишним пересмотреть и режим дня ребенка. 6. Смена дня и ночи. Процесс деления сна на дневной и ночной формируется только в возрасте 4 месяцев. Поэтому до этого возраста малышу трудно привыкнуть засыпать и просыпаться в положенное время. Ночью он может бодрствовать, а днём сладко спать. Нездоровый сон у ребенка влияет на его здоровье, поведение, качество жизни. Если ребенок плохо спит, то это означает, что он не отдыхает, не расслабляется. Врачи говорят о том, что нарушения сна приводит к задержке роста и развития ребенка. Также плохой сон малыша влияет не только на него, но и на его родителей. У родителей наблюдается: не высыпание, усталость, раздраженность, растерянность. Чтобы этого не было, нужно руководствоваться основными правилами организации здорового сна у ребенка.

Правила здорового сна у ребенка

Для того, чтобы сон был здоровым и полезным для ребенка нужно придерживаться основных правил:

Свежий воздух и проветренное помещение. Воздух в комнате ребенка не должен быть увлажненным и не душным. Детские ведущие педиатры советуют устанавливать в комнате температуру +18 градусов.

При такой температуре очень легко дышать, сон спокойный, а утром у малыша будет хорошее самочувствие. Как показывает многолетняя практика специалистов, при такой температуре малыш не раскрывается. Если Вы переживаете, что ребенок замерзнет, то используйте теплую и мягкую пижаму. Старайтесь обращать внимание и на влажность воздуха. Если нет возможности приобрести специальный увлажнитель, то поставьте у кровати или возле батареи пару емкостей с водой. Удобная кровать. Кровать – основа здорового сна у ребенка. Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом. Её преимущества: прочность, жесткость, поддержание положения ребенка. До 3 лет вместо стандартной подушки лучше использовать полотенце или очень тонкую подушку. Одеяло у ребенка должно быть легкое, натуральное, без пропиток и красителей. Если на постельном белье или кровати есть рюши, балдахины, то, как ни странно, это настоящие сборщики пыли. А пыль перекрывает поток свежего воздуха. Освещение. Детская комната, должна быть хорошо освещена. Так как ребенок здесь и играет, и занимается. Но многие дети не любят засыпать в кромешной темноте, поэтому специалисты советуют установить светильники по периметру комнаты. Светильники создадут мягкий свет, что поможет ребенку легко уснуть. Обратите внимание и на шторы в детской комнате. Когда ребенок готовится ко сну днем, то с помощью них можно создать полумрак. Не забывайте о чистоте штор, они не должны накапливать много пыли, периодически стирайте. Ритуал перед сном. Каждый раз перед сном выполняйте одни и те же действие. Выполняя каждый раз одно и то же, для малыша будет как ритуал. Он будет знать, что для начала нужно почитать, потом почитать книжку и уснуть.

Вместо книжки можно использовать колыбельную песенку или включить медленную инструментальную музыку. После того, как ребенок уснет, музыку нужно выключить. Соблюдайте в доме тишину: не разговаривайте громко, не включайте громко музыку. Берегите сон малыша. Активный день. Больше проводите времени на свежем воздухе, играйте в активные игры. День нужно провести весело, позитивно. Старайтесь избегать истерик и плача.

Настраивайте малыша на хороший лад. Ложиться спать нужно в одно и то же время. Перед сном желательно не играть в активные игры, не бегать и не прыгать. Желательно, чтобы ребенок спал только в своей кроватке, а не с родителями. Можно выбрать одну самую любимую игрушку, и пусть малыш засыпает с ней. Это заменит ему маму. А также эта игрушка будет ассоциироваться у него со сном. Обязательно перед сном целуйте своего малыша, желайте спокойной ночи. Если соблюдать такие правила систематично, то сон малыша стабилизируется. Малыш привыкнет к режиму и будет легко засыпать. Сон будет благоприятно влиять и на здоровье малыша, на его настроение и поведение.

Главное – будьте рядом и поддерживайте!

Список литературы:

1. Анофелес, С. Здоровый сон синапсов / С. Анофелес // Химия и жизнь - XXI век. —

Б.м. — 2009. — N 5. — С. 63. — (Короткие заметки). — ISSN 1727-5903. [АЕЛ]

Анализ синапсов показал, что только здоровый сон освободит синапсы и

даст возможность обрабатывать быстрее.

2. Богорад, Самуил Исакович. Физиология сна. Хрестоматийный сборник / Сост. д-

р С. И. Богорад. Под ред. Проф. М. Н. Шатерникова и др. Со включением статей

академика И. П. Павлова. — М.: Изд-во НАРКОМЗДРАВА РСФСР, 1928. — 270 с.

[АЕЛ 39821 61 Б 74]

3. Борбелли, Александр. Тайна сна / Александр Борбелли ; пер. и примеч. В. М.

Ковальзона ; предисл. А. М. Вейна .— Москва : Знание, 1989 .— 190, [1] с. : ил. —

(Переводная научно-популярная литература) .— ISBN 5-07-000405-0. [АЕЛ

1102466 ЕНИЦ 1102467 612 Б 82]

4. Бескова, И.А. Природа сновидений (эпистемологический анализ) / И.А. Бескова. -

М. : ИФ РАН, 2005. - 239 с. - ISBN 5-9540-0034-4 ; То же [Электронный ресурс]. -

(05.09.2017).

5. Вахрамеева, Ирина Александровна. Сон и двигательная активность : Этапы

онтогенет. Эволюции супраспин. Мотор. Контроля в цикле сна у человека. – Л. :

Наука. Ленингр. отд-ние, 1980. – 151 с., [АЕЛ 898639 ; 897141 612 В 225]

6. Вейн, Александр Моисеевич. Сон человека. Физиология и патология : (СССР -

ГДР) / А. М. Вейн, К. Хехт .— Москва ; Берлин : Медицина : Народ и здоровье,

1989 .— 269, [1] с. : ил .— (Народ и здоровье) .— Изд. подготовлено совместно с

ГДР .— Библиогр.: с. 248-265 .— Предм. указ.: с. 266-270 .— ISBN 5-225-01517-4.

[ЕНИЦ 1103290 612 В 265]

7. Вейн, Александр Моисеевич. Три трети жизни / А. М. Вейн . — М. : Знание, 1979

.— 143 с., ил.: — (Наука и прогресс). [АЕЛ 869145 612 В 265]

8. Видят ли сны слепые от рождения люди? [[Текст]] // Вокруг света. — Б.м. — 2013.

— No 11. — С. 40. — (Вопрос -ответ). — ISSN 0321-0669. [ЕНИЦ]

Людам, слепым от рождения, снятся не зрительные, а слуховые, обонятельные и осязательные образы