

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.

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!**



397903 Воронежская область
г. Лиски, ул. 40 лет Октября, 16-а
телефон (47391) 3-40-75
E-mail: ds2.liski@govvrn.ru
сайт: <https://liskids2.obrvrn.ru>

МБДОУ «Детский сад № 2»

«Сон и его организация»



Воспитатель
Савченко М.В.

г. Лиски, 2023

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.

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 само регуляции.

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

- Во сне вырабатывается гормон роста, и ребёнок прибавляет до 10 см в год.
- Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения. Основным проявлением усталости детей являются капризы, агрессия, возбуждённый плач.
- В быструю фазу сна происходит переработка и запоминание полученной информации.

- Часто недосыпающие дети страдают гиперактивностью, в характере выявляются импульсивность и склонность к агрессии.
- Сон защищает чувствительный организм малыша от целой группы соматических заболеваний.



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.



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.

