

Значимость дневного сна для детей

Подготовила:
Воспитатель
Тулакова Марина Анатольевна



Что такое сон?

Сон — важнейшая физиологическая потребность человека, благодаря которой происходит упорядочивание полученной за день информации, выведение продуктов обмена, подготовка к продуктивной деятельности. Особенно важен полноценный сон в детстве, когда происходит активная познавательная деятельность, количественные и качественные изменения в центральной нервной системе, рост и развитие всего тела. Дефицит сна провоцирует нервные расстройства, патологии сердечно-сосудистой системы, нарушения иммунитета и провоцирует нарушения правильного физиологического развития головного мозга.



Качественный сон помогает ребенку концентрироваться, запоминать, регулировать эмоции и вести себя хорошо.

Недостаток сна может привести к раздражительности, капризам, частой смене настроения, проблемам с поведением, нарушению концентрации внимания, памяти, трудностям принятия решений, снижению скорости реакции.



Оптимальная продолжительность детского сна

В раннем возрасте, который длится от 1 до 3 лет малыши нуждаются не менее чем в двенадцатичасовом суточном сне, состоящим из двух периодов. Дневной сон должен быть от 1 до 3 часов.

Детям дошкольного возраста требуется не менее 10-11 часов суточного сна. Желательно что бы был дневной сон не менее часа.



Причины и последствия нарушения сна

Существует всего две основные причины нарушений сна в детском возрасте: **физиологическая** и **психологическая**.

Гораздо чаще расстройства сна объясняются психологическими факторами. Если ребенок гиперактивен, возбудим и эмоционален, его нервная система труднее переходит в режим отдыха и уложить такого малыша — настоящая проблема. Однако в таком случае достаточно скорректировать режим дня и более внимательно относиться к его видам деятельности и тщательно соблюдать вечерние ритуалы, чтобы минимизировать сложности с переходом ко сну.

Что касается негативных последствий нарушения сна в детском возрасте, то в первую очередь они касаются умственного развития малышей. Именно в фазе глубокого сна происходит усвоение информации, мышцы и нервная система «перезагружаются», происходит активный рост клеток, в том числе в центральной нервной системе.





Важно
организовывать
сон ребёнка



Что такое качество сна

Организуя сон ребенка, важно помнить, что нельзя ориентироваться только на продолжительность отдыха, так как его качество играет куда большее значение. Качественный, то есть полноценный сон подразумевает:

- проветренное помещение с увлажненным воздухом;
- комфортные условия, подразумевающие теплую и уютную постель, удобную одежду и отсутствие факторов внешнего раздражения;
- отсутствие шума, навязчивого освещения, нагрузок для вестибулярного аппарата, к которым, например, относится движение в коляске;
- завершение веселья и активных игр не позднее чем за два часа до перехода ко сну.

При этом полноценный сон, начиная с трехлетнего возраста, не должен прерываться, в том числе на пробуждение для удовлетворения физиологических потребностей.



Что делать, если ребенок трудно засыпает

Дети весьма чувствительны к соблюдению режима дня и даже незначительные отклонения от установленного графика чреваты нарушениями поведения, которые могут выражаться в чрезмерной плаксивости, апатии или даже агрессии. Существуют простые правила, как уложить даже самого непоседливого и капризного ребенка спать.



Советы

1. Всегда соблюдать определенный ритуал перехода ко сну. Здесь нет единого подхода и в каждой семье предусмотрены свои действия. В зависимости от интересов ребенка можно читать книги, купать малыша, делать расслабляющий массаж или пить горячее молоко; Алгоритм повторяемых действий очень быстро сформирует необходимый условный рефлекс.;
1. Укладывать детей спать с в одно и то же время, так как несоблюдение режима дезориентирует даже взрослого человека, а для неокрепшей детской психики и вовсе пагубно;
2. Исключить в период подготовки ко сну просмотр видео, компьютерные игры и использование гаджетов в целом. Все, что может перевозбудить ребенка;
3. Свести к минимуму уровень стресса в жизни ребенка, оптимизировать нагрузки, адекватно возрасту и индивидуальным особенностям. Важно не наказывать ребенка в вечернее время, не проводить с ним воспитательных бесед, не повышать на него голос;
4. Не перекармливать ребенка на ночь, равно как и не укладывать его спать голодным. Неприемлемо будить детей среди ночи для приема пищи, включая морс и кисломолочные напитки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Подготовила: Воспитатель
Тулакова Марина Анатольевна

