

Морзавицкая ЕА воспитатель ГБДОУ№53

# РОЛЬ ПОЛНОЦЕННОГО СНА В ЖИЗНИ



Введите подпись.

СОН — это отличный способ  
переработать всю информацию,  
полученную за день

## Сколько надо спать детям?

Потребность во сне зависит от возраста. Дети от 2 до 4 лет спят около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.



## Почему дети недосыпают?

Часто причина недосыпа в том, что родители считают, что полноценный сон для малыша не важен.

Ребёнок получает все возможности спать меньше, чем необходимо.

Ему разрешают допоздна засиживаться перед телевизором,

телевизор перед сном,

играть в компьютерные игры



Введите подпись.

## **ЕСЛИ МАЛЫШ НЕДОСЫПАЕТ**

НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ, СУЕТЛИВОСТЬ, ЗАБЫВЧИВОСТЬ, ПУТАНИЦА В РЕЧИ, НЕ КРИТИЧНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОСТОЯННОЕ ТРЕНИЕ ГЛАЗ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО РЕБЁНОК НЕДОСЫПАЕТ.

- У ТАКИХ ДЕТЕЙ СНИЖЕНА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,
- НАРУШЕНА РАБОТА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
- СНИЖЕНА СПОСОБНОСТЬ К УСВОЕНИЮ И ПЕРЕРАБОТКЕ ИНФОРМАЦИИ, ПЕРЕНОСУ И ОРГАНИЗАЦИИ ЕЕ В ПАМЯТИ
- ДЕФИЦИТ СНА ВЫЗЫВАЕТ ОТСТАВАНИЕ В РОСТЕ И ЗАМЕДЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА
- СНИЖАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ
- ВОЗРАСТАЕТ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Введите подпись.

## **УСЛОВИЯ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА**

- **УКЛАДЫВАЙТЕ РЕБЁНКА СПАТЬ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ**
- **ПРИДУМАЙТЕ РИТУАЛ ЗАСЫПАНИЯ ( УМЫВАНИЕ, ЧТЕНИЕ НА НОЧЬ)**
- **ЗА ПАРУ ЧАСОВ ДО СНА РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЗАКОНЧИТЬ ШУМНЫЕ ИГРЫ, ВЫКЛЮЧИТЬ КОМПЬЮТЕР**
- **СПОКОЙНОЕ ЧТЕНИЕ ИЛИ ТИХАЯ ИГРА С ИГРУШКАМИ ПОМОЖЕТ УСПОКОИТЬСЯ И БЫСТРО ЗАСНУТЬ**
- **В СПАЛЬНЕ МАЛЫША ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОХЛАДНО, ТЕМНО И ТИХО**



СОН ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РОСТА РЕБЕНКА И РАЗВИТИЯ ЕГО МОЗГА, А РЕГУЛЯРНЫЙ НЕДОСЫП МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ БОЛЕЗНЯМ. СОЗДАЙТЕ МАЛЫШУ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ И ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НИЧТО НЕ МЕШАЛО ЕГО ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ.

