

«Дневной сон – важно, полезно, просто!»

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.



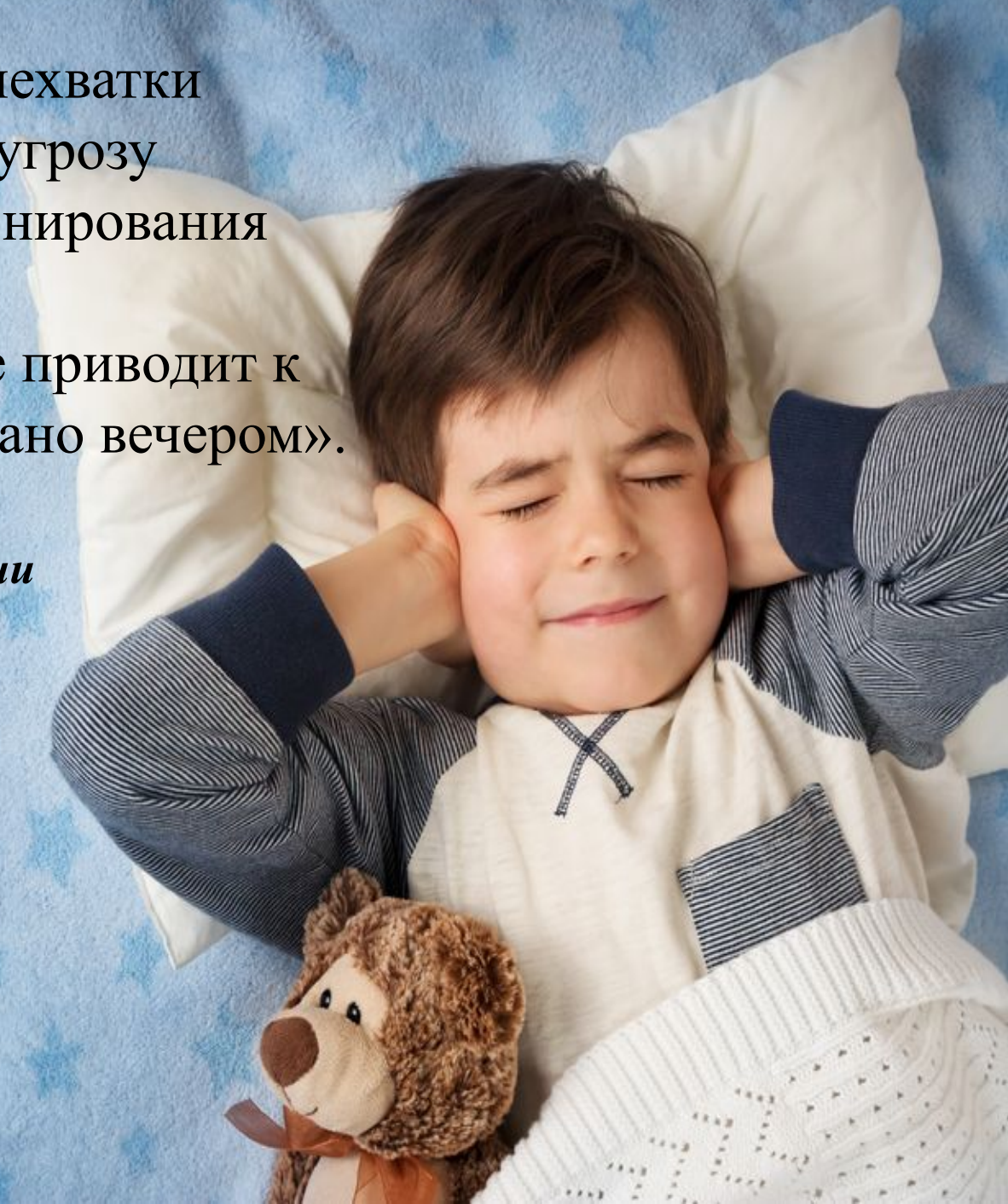
Подготовила: Власова Диана Александровна
Воспитатель БДОУ г. Омска
«Детский сад компенсирующего вида №400»

2021г.

«Один час регулярной нехватки времени сна ставит под угрозу эффективность функционирования мозга ребенка, снижает внимательность, а также приводит к нарастанию усталости рано вечером».

Ави Саде

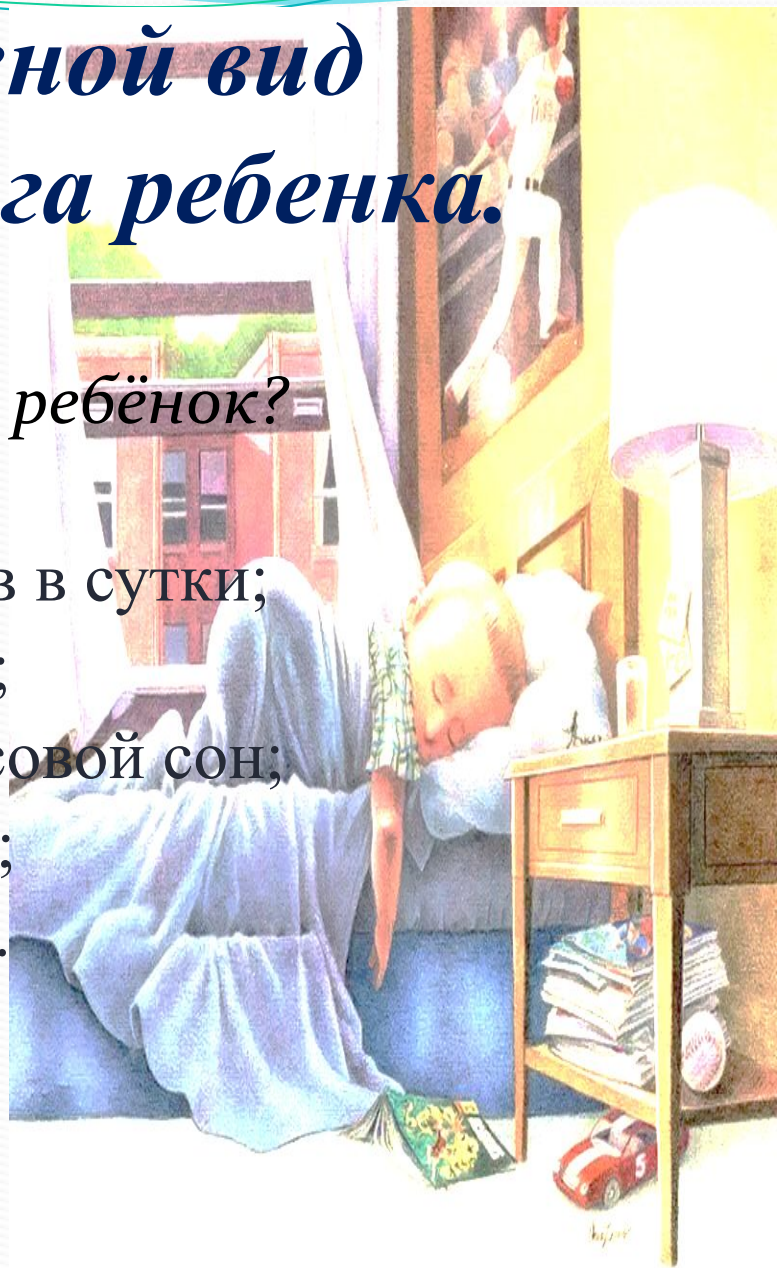
израильский доктор психологии



Сон - это основной вид деятельности мозга ребенка.

Сколько должен спать ребёнок?

- Новорожденные спят около 20 часов в сутки;
- дети от 2 до 4 лет — около 16 часов;
- 4-5-летним детям необходим 13-часовой сон;
- дети 6–7 лет должны спать 12 часов;
- подросткам необходимо 9 часов сна.



Последствия от недостатка дневного сна.

Дефицит дневного сна вызывает отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего поведения.

Снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы.

Снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Возрастает опасность развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Полезьа дневного сна

1. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания.
2. Дневной сон облегчает засыпание вечером.
3. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования.

Соблюдаем режим дня!

- Подъём малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребёнок успеет устать и с удовольствием заснёт.
- Спать вечером ребёнок должен ложиться в 9 часов.
- Очень важно обеспечить малышу спокойный сон (в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум).

Создаём благоприятные условия для дневного сна:

- проветрите комнату;
- расстелите постель;
- почитайте ребёнку книжку;
- включите спокойную классическую музыку;
- будьте терпеливы, процесс засыпания занимает от 15 до 30 минут;
- не делайте сон наказанием для ребёнка;
- не торопите ребёнка с процессом засыпания (**НЕЛЬЗЯ:** «Улягся!», «Закрывай глаза!», «Быстрее засыпай!»).



Дневной сон – это важный элемент развития малыша! Родители, ваша задача создать благоприятные условия для правильного отдыха своей крохи!!!





Спасибо за внимание!