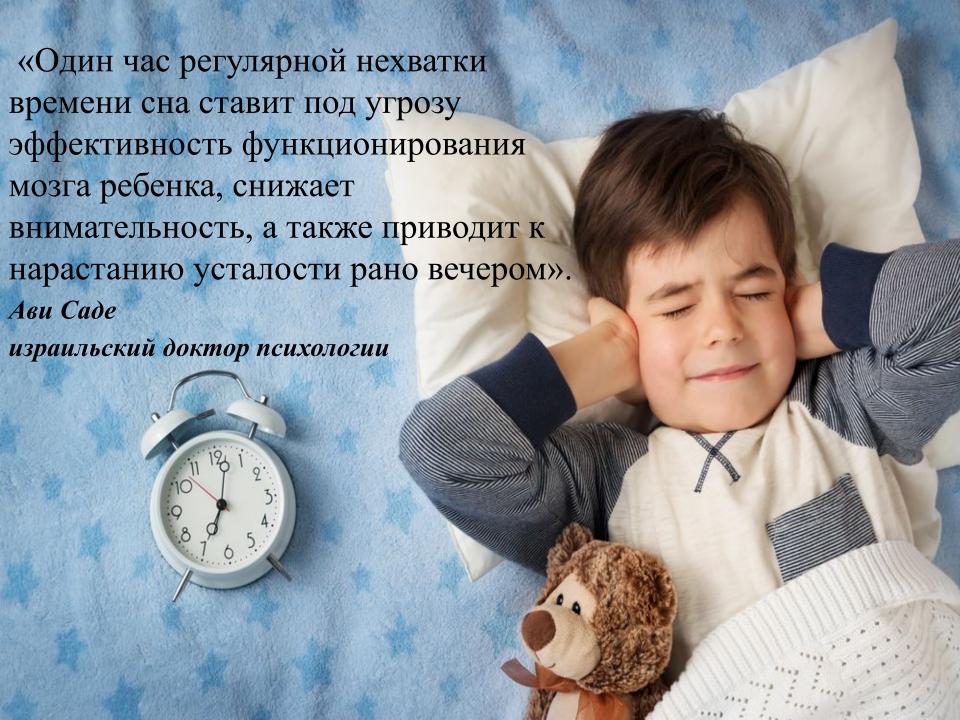
«Дневной сон – важно, полезно, просто!»

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.



Подготовила: Власова Диана Александровна Воспитатель БДОУ г. Омска «Детский сад компенсирующего вида №400» 2021г.





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.

Снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы.

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

Снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Возрастает опасность развития сердечно — сосудистых заболеваний.

Польза дневного сна

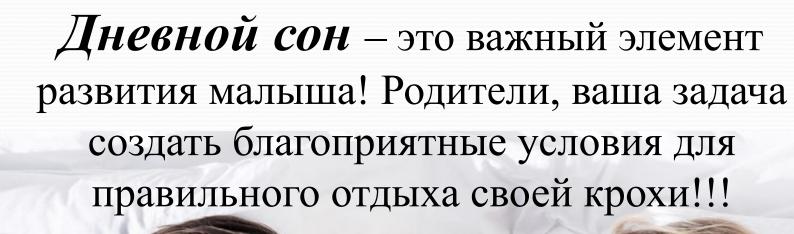
- 1. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания.
 - 2. Дневной сон облегчает засыпание вечером.
 - 3. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования.

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!»).







Спасибо за внимание!