

13 марта – Всемирный день сна



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Сон – это здоровье!»

Наверное, один из самых первых вопросов, который возник еще на заре человечества, был вопрос о сне, его возникновении, природе сновидений. В наши дни каждый знает, что сон совершенно необходим для здоровья и нормального развития человека. Более того, считается точно установленным, что сон представляет собой важнейшее условие сохранения здоровья и работоспособности в любом возрасте.

Понаблюдаем за ребенком: если он хорошо выспался, то весел, жизнерадостен, с увлечением играет, занимается и трудится. А если он не выспался, то обычно вял, раздражительный, капризный, не слушает взрослых, ссорится с другими детьми, быстро устает. Такими же выглядят дети, которые слишком много спали.

Еще с античных времен было известно, что излишний сон оказывает на организм человека столь же неблагоприятное влияние, как и недосыпание. Очень хорошо сказал об этом выдающийся отечественный педагог К.Д. Ушинский: «Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, мало впечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела — словом, делает его более растением. Вот почему воспитание, заботясь о гармоническом развитии человеческого организма, должно управлять и сном».

Как же определить оптимальную продолжительность сна для каждого ребенка? Очень важным критерием достаточности сна является поведение ребенка, но все же одного этого не хватит для точного определения. Конечно, с помощью приборов-полиграфов это можно весьма точно сделать, но где их взять?

В многолетней практике успешно используется следующий простой прием. Прежде всего, надо добиться, чтобы ребенок ежедневно засыпал и днем, и вечером в одно и то же время. Время дневного сна надо уточнить с воспитателем детского сада. Кстати, это обстоятельство вообще следует всегда выполнять для обеспечения полноценного сна ребенка. После двух-трех месяцев выполнения такого режима в

субботный или воскресный день проводится основной эксперимент. В тот час, когда у ребенка начинается дневной сон, необходимо создать все условия для его нормального осуществления - устранить посторонние звуки; удалить других людей из комнаты, где спит ребенок; выключить радио и телевизор в соседней комнате и т. п. Через какое-то время ребенок самостоятельно проснется, и это время примерно покажет длительность его дневного сна. Вечером эксперимент с определением длительности ночного сна продолжается по той же схеме.

Следует иметь в виду наличие выраженных индивидуальных различий в длительности сна. У взрослых эти колебания могут быть в диапазоне от 5 до 12 часов, у детей дошкольного возраста — от 8 до 15 часов, хотя последняя цифра встречается как исключение, такие дети обычно нуждаются в неврологическом обследовании.

Каждый родитель, желающий воспитать своего ребенка здоровым, должен создавать благоприятные условия для сна.

Прежде всего, остановимся на элементарных гигиенических правилах. Каждый ребенок со дня рождения должен иметь отдельную кровать. Спать вместе с родителями, братьями, сестрами плохо, так как они во сне будут тревожить друг друга и нарушать полноценность сна. При этом возникают условия и для передачи инфекции. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка толстой; матрац должен быть жестким, а подушка не из пуха, а из мягкого пера. Спать детям лучше в пижамах, около кровати должен находиться стул для одежды. Кровать надо расположить подальше от батарей центрального отопления.

Перед сном помещение должно быть проветрено, так как свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию. Поздний и обильный ужин мешает спокойному сну, поэтому ужинать надо не позднее, чем за 1 —1,5 часа до сна. Мясо, рыбу и бульоны на ужин давать не стоит, так как белок, содержащийся в них, будет долго перевариваться и это помешает засыпанию.

После ужина надо предоставить ребенку немного времени, чтобы *«распрощаться»* с событиями прошедшего дня. Предложить ему какое-нибудь спокойное занятие: порисовать, поиграть с любимыми игрушками, поговорите о пережитых за день впечатлениях. Это может стать постоянным ритуалом перед отходом ко сну

Конечно, родители, зная особенности своего ребенка, могут сами решать, когда ему надо отойти ко сну. Некоторые берут за ориентир детскую передачу *«Спокойной ночи, малыши!»*

Перед сном ребенку необходимо сделать вечерний туалет, вымыть лицо, руки и ноги водой комнатной температуры. Начиная с конца второго года жизни можно малышей приучать чистить зубы перед сном.

Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или дедушки, ощущали заботу близких людей. И если вам не посчастливилось пережить такие чувства, вы наверняка хотите, чтобы подобное испытал ваш ребенок. Чтение вслух не только доставит огромную радость малышу, но и разовьет его интеллект, фантазию. Что рекомендуется читать или рассказывать вечером перед сном? Нестрашные сказки и выдуманные истории (*если у вас богатая фантазия*). Можно сочинить историю, героем которой будет ваш ребенок. Героями истории могут быть животные, которых ребенок видел в зоопарке или на картинках. История всегда должна хорошо заканчиваться, чтобы

малыш мог спокойно заснуть. Некоторые дети просят каждый вечер рассказывать одну и ту же полюбившуюся им историю или сказку. Привычные персонажи и их действия, отсутствие чего-то неожиданного успокаивают ребенка. Кроме того, во многих детских сказках как бы скрыты формулировки для засыпания. Произнесите их тихим «сказочным» голосом – ребенок расслабится и медленно заснет. Есть и другие способы облегчить переход малыша ко сну, например:

1. Убаюкивающее пение мамы (*бабушки*).

2. Поглаживание. Многие дети любят нежные прикосновения, поглаживание по голове, легкий массаж ног или живота.

3. Успокаивающее питье. Пара глотков теплого молока или чашка чая из мяты могут способствовать здоровому сну, не давая при этом побочных эффектов.

4. Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимый друг – медвежонок или кукла.

Чтобы вечерний ритуал не перерос в церемонию, грозящую растянуться на долгое время, чтобы не было слез и капризов, старайтесь придерживаться следующих правил:

1. Объясните ребенку, что сегодня будет только одна сказка или история. Не идите на поводу таких его просьб, как «Мама, ну еще одну книжку с картинками» или «Еще одну сказку».

2. Нежно погладьте малыша, поцелуйте, дайте ему любимую игрушку: «Медвежонок будет охранять твой сон!»

3. Скажите ребенку спокойным голосом: «Теперь спи. Мы все рядом, ты не один». Детей поддерживает близость родителей, они чувствуют себя рядом с ними в безопасности.



Подготовил: Беспалова Н.В., заместитель заведующего
МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»