

Консультация для родителей «Спи, глазок, спи, другой»

Дети – существа активные, способные к поглощению информации у них гораздо выше, чем у взрослых людей. Объем новых знаний, который получают дети в период дошкольного возраста, не получает ни один взрослый человек. В этот период дети отличаются огромной активностью, они жадно изучают окружающий мир, и переработка незнакомой информации занимает у них много сил.

Получая массу информации, ежедневно мозг ребёнка должен обработать её, к этому процессу подключается память. Чем меньше кроха, тем больше он должен узнать и запомнить, и соответственно, это огромная нагрузка для мозга. Специалисты доказали, что маленький мозг не знает покоя. Поэтому ему нужен отдых. Главный помощник в этом – сон.

Сон – одна из важных функций организма. Это особое состояние, когда организм даёт разрядку подсознательно в виде сновидений.

Существует режим сна для детей от 3 до 7 лет до 10 часов в сутки. Однако надо заметить, что режим сна индивидуален.

Вопрос «*Спать или не спать днём?*» - является актуальным практически в каждой семье, где есть дошколята. Дети категорически отказываются от дневного сна, и многие родители часто соглашаются с ними. Но правильно ли они поступают? Конечно же, нет. Попытаюсь вам объяснить, опираясь на исследования учёных.

Дневной сон принципиально важен для каждого, даже напрочь отвыкшего от него дошкольника. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования – главные в нашем организме. Освободив ребёнка от дневного сна, вы создаёте почву для рассогласования биоритмов. Следствием этого чаще всего становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребёнка, задержка его нервно-психического и физического развития. Помимо этого, наблюдается отставание в росте, склонность к частым простудам и детским инфекциям.

Во-вторых, для того, чтобы ребёнок лучше усваивал новые знания.

В-третьих, для того, чтобы ребёнок крепче спал ночью. Не отдохнувший в положенные часы ребёнок к концу дня так перевозбуждается, что и хотел бы, да не в состоянии уснуть. А перегруженный дневными впечатлениями мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой ночными страхами и кошмарными снами.

Немало важен и правильно организованный ночной сон.

Для обеспечения спокойного ночного сна ребёнка необходимо соблюдать следующие правила:

- укладывать спать ребёнка в одно и тоже время;
- за два часа до сна – никакой волнующей информации, и не повышайте голос;

- ужин ребёнка – не позднее чем за 1 час до сна;
- прогулка перед сном улучшает кислородный баланс организма и повышает качество сна;
- тёплый душ или ножная ванна полезны перед сном;
- постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей.

Нормальный сон характеризуется несколькими признаками: ребёнок должен быстро засыпать, сон в течение ночи должен быть спокойным, а пробуждение – быстрым. Утром ребёнок должен чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Уважаемые родители, научите ребёнка ценить сон, любить сон, беречь сон и не пренебрегать им.

