

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 74 «Радость» города Калуги

Консультация на тему:

«Здоровый сон»

Здоровый сон ребенка!

Все знают, как важен, для человека сон, он восстанавливает силы и даже лечит. Нередко именно во сне на ум приходят гениальные идеи: вспомните Менделеева и его периодическую таблицу.

Сон - физиологическое состояние, при котором создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма, в частности для центральной нервной системы.

Особенно важен полноценный сон для ребёнка любого возраста.

Режим сна во многом зависит от энергетической конституции человека. Очень часто бывает, что родители «совы» (те, кто поздно ложится и поздно встаёт), приучают ребёнка «жаворонка» (рано засыпающего и рано встающего) к своему режиму дня, тем самым насильно меняя его биоритм, а это для детей чревато проблемами со здоровьем. Лучше придерживаться биоритмов природы: рано ложиться и рано вставать.

Сколько часов должен спать Ваш ребёнок?

- младенцы (от 3-х до 11 месяцев) - от 14 до 15 часов;
- дети, начавшие ходить до 3-х лет - от 12 до 14 часов;
- дети от 3-х до 7 лет-10-11,5 часов;
- от 7-ми до 9-ти лет - 10,5 -11 часов;
- от 9-ти до 12-ти лет -9-10 часов;
- подросткам рекомендуется спать не менее 9-ти часов.

Как помочь малышу заснуть?

- придерживайтесь постоянного времени отхода ко сну;
- каждый раз предоставляйте ребёнку от 10 до 30 мин для приготовления ко сну. Выработайте свой ритуал приготовления ко сну (гигиенические процедуры, сказка перед сном, прослушивание успокаивающей музыки и т.д.);
- общайтесь с ребёнком перед сном. Не позволяйте, чтобы телевизор, видео или компьютер заняли ваше место;
- не позволяйте ребёнку смотреть фильмы, телепрограммы, играть в компьютерные игры не подходящие ему по возрасту;
- отход ко сну должен быть не ранее чем через 1,5-2 часа после ужина;
- перед сном не давайте ребёнку еду или напитки, содержащие кофеин (шоколад, крепкий чай, газированные напитки);
- постарайтесь не давать ему лекарств, стимулирующих бодрствование.

Какие условия способствуют полноценному здоровому сну?

Помимо биоритма и режима очень важна гигиена сна:

- лечь спать нужно в хорошо проветренной комнате, особенно если в ней продолжительное время работал компьютер или телевизор (проветривать как минимум 30 минут);
- постель, даже у младших детей, должна быть с жёстким матрасом, и низкой подушкой; у того, кто спит на мягкой перине, позвонки часто бывают смещены и в результате страдают нервная и дыхательная системы, кровеносные сосуды, нарушается циркуляция крови;
- желательно чтобы изголовье кровати было ориентировано на север или на восток;
- спать лучше не на боку, а на спине, тогда вес тела будет распределяться равномерно, все мышцы расслабятся, а осанка станет прямой;
- длина подушки должна быть равна ширине плеч и лучше, если она будет не пуховой, а из лузги гречихи, которая способна принять индивидуальную анатомическую форму тела ребёнка, тем самым, компенсируется вертикальное давление на позвоночник (в течение дня) и обеспечивается прочная поддержка по всей длине шеи. Это позволяет отдыхать шейным мышцам. Лузга гречихи обеспечивает микромассаж головы и тела. Слабое шуршание шелухи оказывает успокаивающее воздействие и способствует быстрому засыпанию;
- рекомендуется постельное бельё из натуральных тканей (лён, хлопок) пастельных тонов (желательно жёлтых, оранжевых, розовых оттенков);
- в спальне ребёнка должно быть уютно и спокойно. Неразумно развешивать на стенах яркие картинки, они будоражат и требуют концентрации внимания. Не рекомендуются контрастные яркие обои, предпочтительней мягкие дремотные тона.

Как улучшить качества сна?

- у ребёнка с проблемами засыпания можно использовать музыкотерапию, на ночь прослушивать 5-10 мин. релаксирующие (расслабляющие) мелодии, природные шумы: плеск волн, журчание ручья, щебетание птиц, голоса дельфинов);
- хороший эффект оказывает ароматерапия, вдыхание запахов успокаивающих качественных аромамасел. Особенно эффективны аромамасла: лаванды, мяты, иланг-иланга, розы;
- ребёнку поможет заснуть расслабляющий массаж: поглаживание по голове по направлению роста волос, по спине, особенно эффективен лёгкий массаж стоп (поглаживание и поверхностное растирание);
- можно перед сном предложить ребёнку тёплое молоко с мёдом.

В настоящее время не приветствуется английский способ воспитания, когда ребёнок почти с рождения изолируется от родителей во время сна в отдельную комнату. Психологи и педиатры пришли к единому мнению, что ребёнок чувствует себя защищенным, уверенным, меньше болеет, у него формируется гармоничное биополе, если он как можно дольше находится «как птенчик» под крылом матери.

***Хорошо выспавшийся ребёнок
жизнерадостен весь день.
Чем лучше ребёнок спит,
тем счастливее себя чувствует вся семья***

