

Советы

Важные советы:

- создайте и соблюдайте ритуал отхода ко сну;
- не лишайте ребенка дневного сна раньше времени, даже если он утверждает, что не хочет спать;
- если ребенок трудно засыпает, используйте метод «постепенного приближения»: разрешите ему тихонько лежать с открытыми глазами, не мешать другим. Часто это приводит к самостоятельному засыпанию;
- после пробуждения давайте детям 5–10 минут, чтобы окончательно проснуться, прежде чем переходить к активным играм.

Чего нельзя делать при организации сна:

- ругать и стыдить ребенка, если он не может уснуть;
- разрешать активные, шумные игры и использование гаджетов непосредственно перед сном;
- заставлять ребенка засыпать насильно, угрожать наказанием;
- пугать перед сном;
- будить ребенка резко, громко или грубо, пробуждение должно быть мягким и постепенным.



Сон



Принципы и эффекты

Сон – это жизненно важный, активный процесс, необходимый для восстановления сил, роста и развития ребенка.

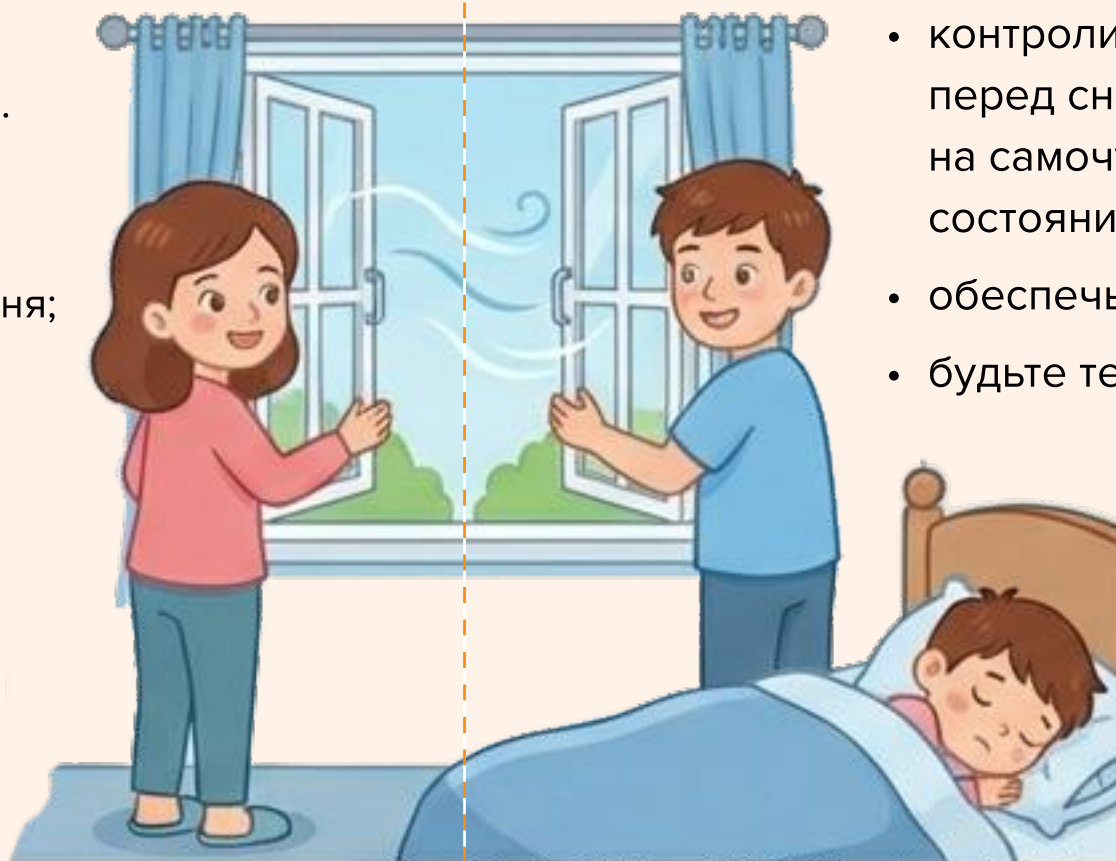
Дневной сон — это обязательная часть режима дня, которая напрямую влияет на физическое и эмоциональное благополучие дошкольника.

Принципы организации сна:

- регулярность: сон должен начинаться в одно и то же время, формируя у ребенка здоровый динамический стереотип;
- ритуализация: последовательность одних и тех же действий перед сном настраивает нервную систему на отдых;
- комфортная обстановка: прохладный, проветренный воздух, приглушенный свет, удобная кровать и постель;
- индивидуальный подход: учет особенностей и потребностей ребенка.

Эффекты организации сна:

- снятие переутомления, накопленного за первую половину дня;
- отдых для мышц, сердца, всего организма;
- во сне активизируются защитные силы организма;
- выработка гормона роста, который наиболее активно производится именно во сне;
- закрепление памяти и навыков;
- стабилизация эмоционального фона.



Методы и правила

Методы организации сна:

- спокойные игры за 20–30 минут до сна;
- проветривание спального помещения: оптимальная температура для сна – +16...+18 °С;
- создание атмосферы: зашторивание окон, приглушение света;
- соблюдение ритуала перед сном: раздевание и аккуратная укладка одежды, посещение туалета, умывание, колыбельная песня, тихая спокойная музыка, аудиосказка, чтение книги.

Важные правила при организации сна:

- соблюдайте режим: подъем должен быть также в одно и то же время;
- контролируйте состояние ребенка: перед сном обратите внимание на самочувствие и эмоциональное состояние ребенка;
- обеспечьте удобную одежду для сна;
- будьте терпеливы и спокойны.

