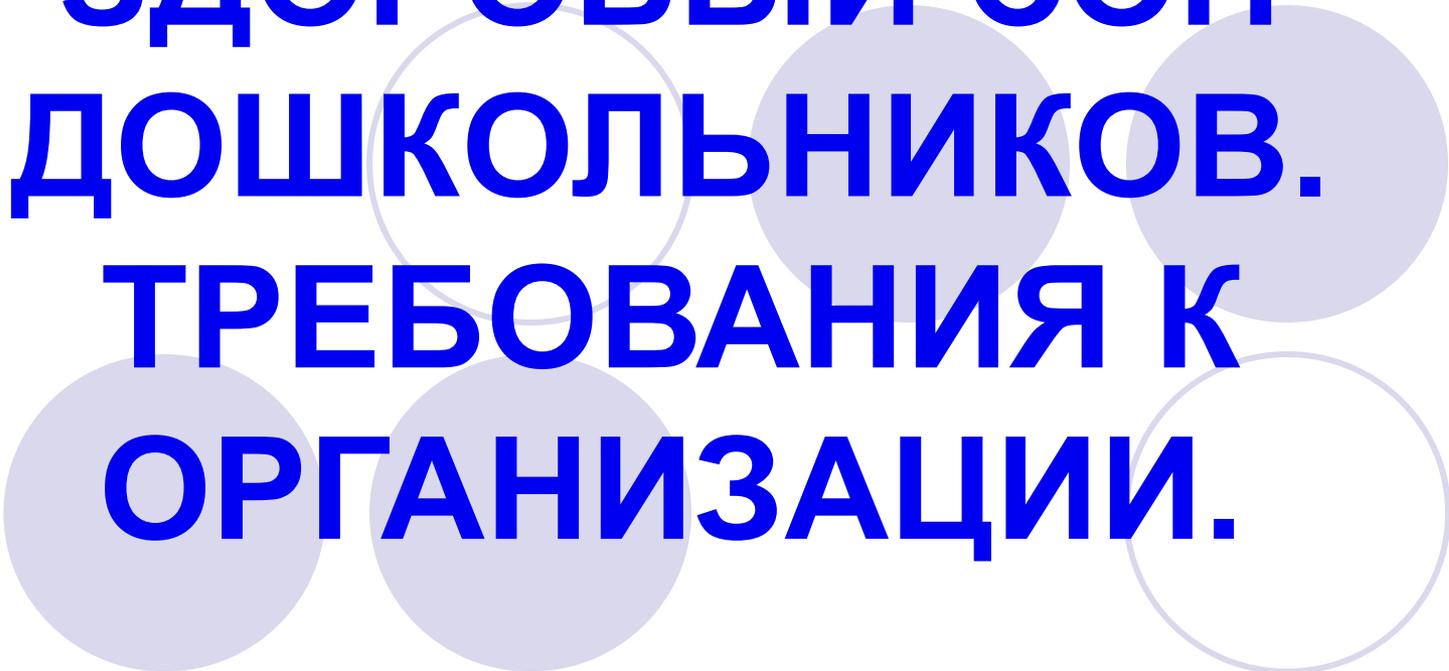
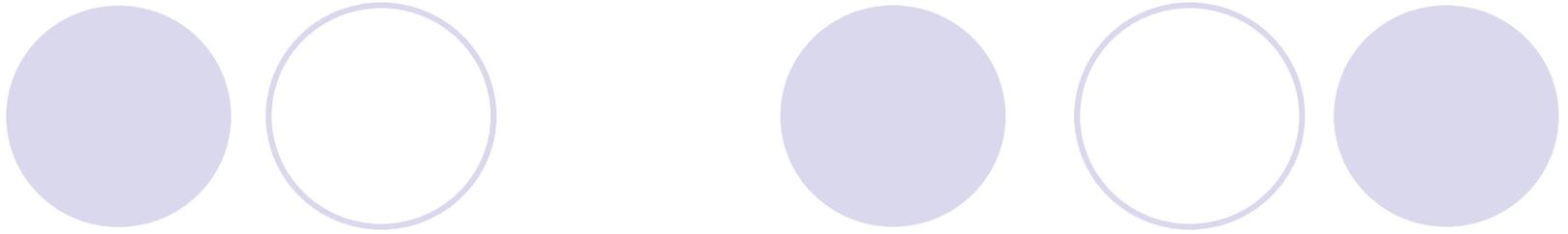


**ЗДОРОВЫЙ СОН
ДОШКОЛЬНИКОВ.
ТРЕБОВАНИЯ К
ОРГАНИЗАЦИИ.**





- «Основной закон детской природы можно выразить так : дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием, односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть, он очень быстро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может; не может долго ни говорить, ни петь, ни читать, и, менее всего, думать; но он резвиться и движется целый день, переменяет и перемешивает все эти деятельности и не устаёт ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтобы возобновить силы на будущее».

К.Д. Ушинский



Значение сна



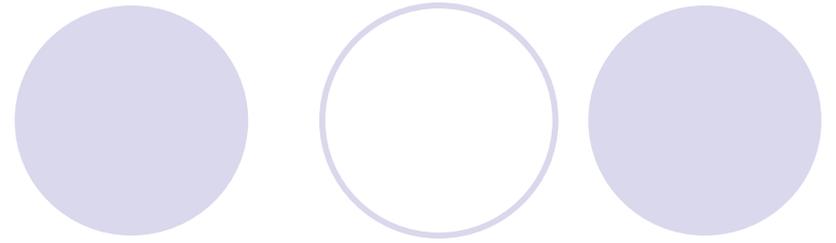
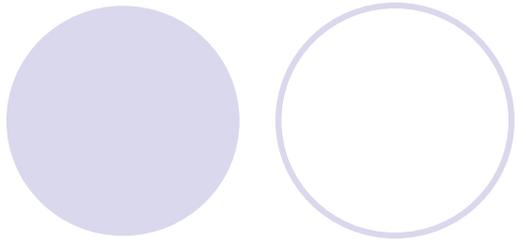
- Бодрствование ребенка связано с активной деятельностью — возбуждением нервных клеток головного мозга, возникающим в основном под влиянием внешних раздражителей, поступающих в кору головного мозга через соответствующие рецепторы (глаз, ух кожа и т.д.).

- Центральная нервная система детей раннего и дошкольного возраста еще слаба и во время бодрствования легко утомляется. Для восстановления нормального состояния нервных клеток большое значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон. Во время сна в организме ребенка происходят жизненно важные процессы: накопление питательных веществ в клетках, восстановление работоспособности всех систем.

- У человека все жизненно важные центры (дыхание, кровообращение) во время сна работают менее интенсивно, а центры, ведающие движениями тела, при нормальном сне заторможены и, следовательно, достаточно хорошо восстанавливают свою работоспособность.
- В детском учреждении надо обеспечить необходимую для каждой возрастной группы продолжительность сна, быстрое засыпание, крепкий сон и спокойное пробуждение.

Частота и продолжительность сна детей от 1 года до 7 лет

Возраст	Число периодов дневного сна	Длительность каждого периода дневного сна	Продолжительность сна в течение суток (с ночным сном)
1 год - 1 год 6 мес	2	2 ч – 1 ч 30 мин	14 ч 30 мин – 14 мин
1 год 6 мес – 2 года	1	3 ч	14 ч 30 мин – 13 ч 30 мин
2 – 3 года	1	3 ч	13 ч 30 мин – 12 ч 30 мин
3 - 4 года	1	2 ч 50 мин	13 ч 20 мин – 12 ч 35 мин
4 – 5 лет	1	2 ч 50 мин	13 ч 10 мин – 12 ч 35 мин
5 – 6 лет	1	2 ч	12 ч 35 мин – 11 ч 35мин
6 – 7 лет	1	2 ч	12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин



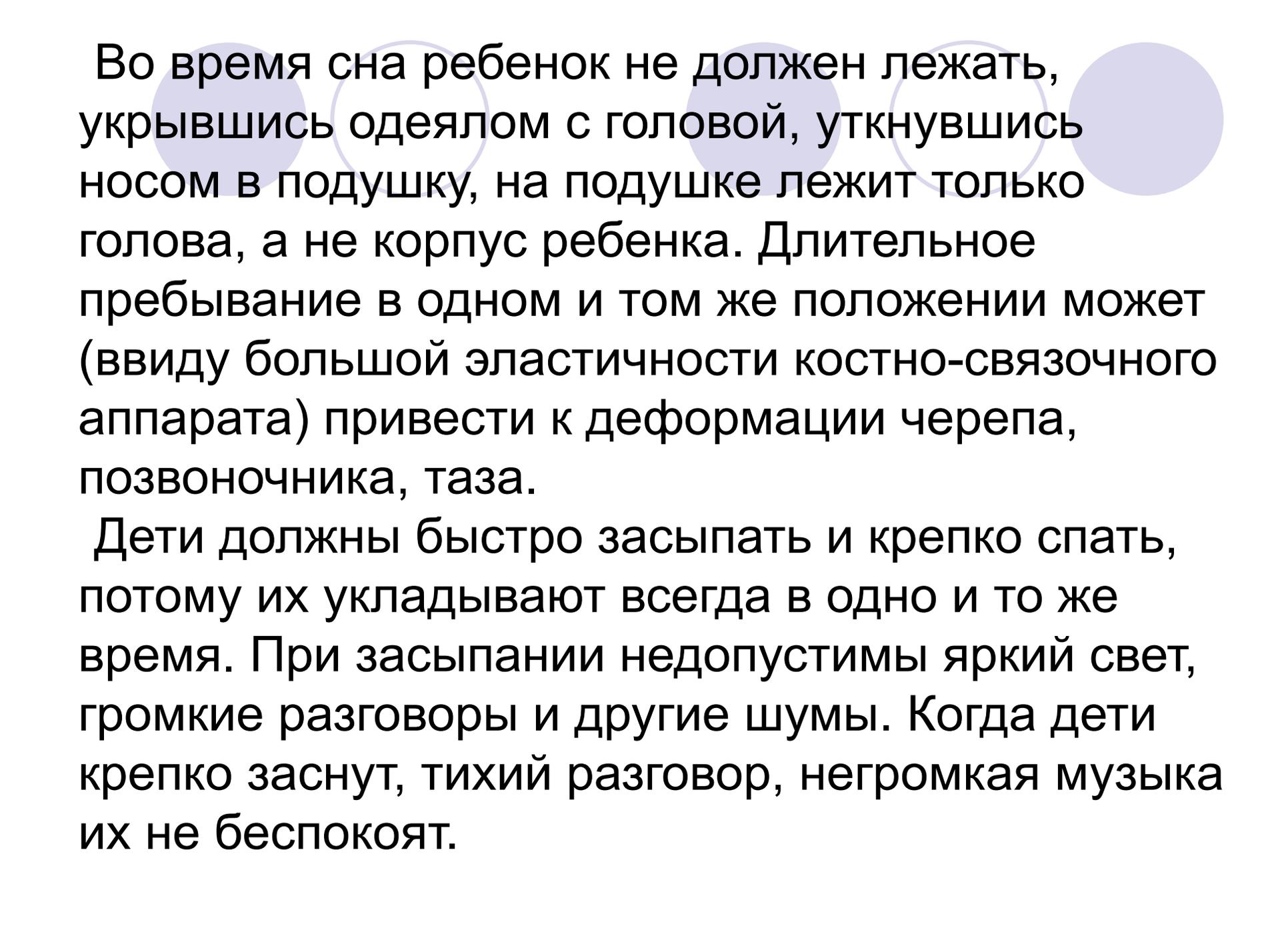
- Воспитательно - образовательный процесс в детском саду насыщен и разнообразен, ребенок испытывает как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку.
- От эмоционального перевозбуждения многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться.



Требования к организации сна

- Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, умывание, раздевание и т. д. Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

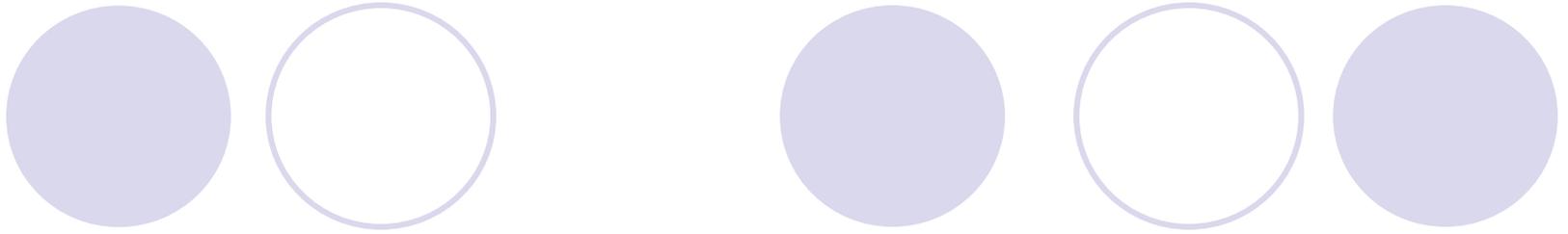
- Детям, перенесшим тяжелые заболевания или страдающим хроническими болезнями, а также легковозбудимым, с быстрой утомляемостью надо спать в сутки на 1 — 1,5 ч больше. Удлинить сон таких детей можно укладывая их первыми и поднимая последними при дневном и ночном сне.
- Ребенка, впервые пришедшего в детское учреждение и еще не привыкшего к новым условиям, надо укладывать в последнюю очередь, чтобы он увидел, как ложатся другие дети. Во время сна состояние теплового комфорта обеспечивают путем соответствующего подбора одежды



Во время сна ребенок не должен лежать, укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

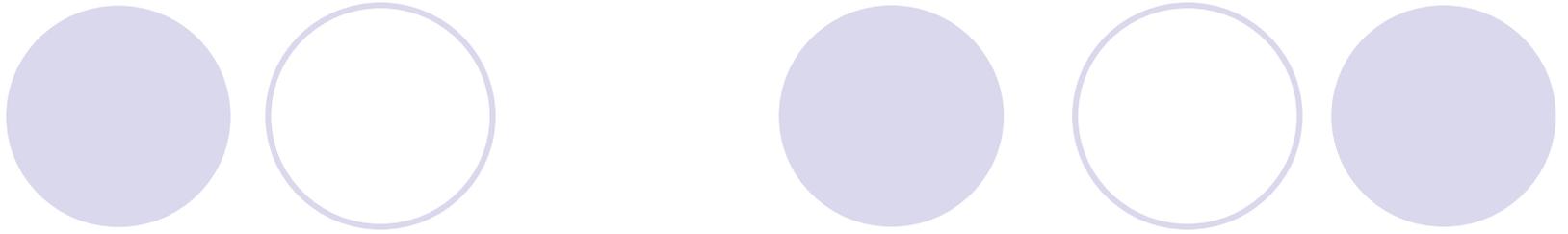
Дети должны быстро засыпать и крепко спать, потому их укладывают всегда в одно и то же время. При засыпании недопустимы яркий свет, громкие разговоры и другие шумы. Когда дети крепко заснут, тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят.

- 
- Ребёнок должен «уйти в сон» спокойный, поэтому желательно решить все негативные вопросы, «помириться», простить все провинности и поговорить о чём-то хорошем, а лучше спеть колыбельную песню.
 - Подготовка ко сну требует времени, отсутствие посторонних звуков (шума, громких голосов, шепота на фоне тишины), благоприятной эмоциональной атмосферы, музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность голоса), приятные тактильные и визуальные ощущения.
 - Все эти средства удовлетворяют потребность ребёнка в безопасной и комфортной среде.

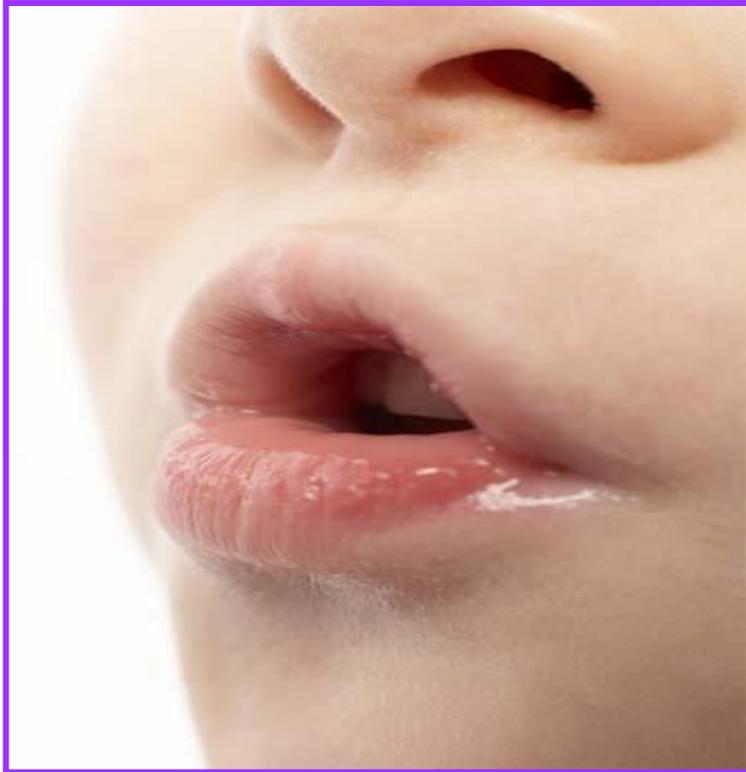
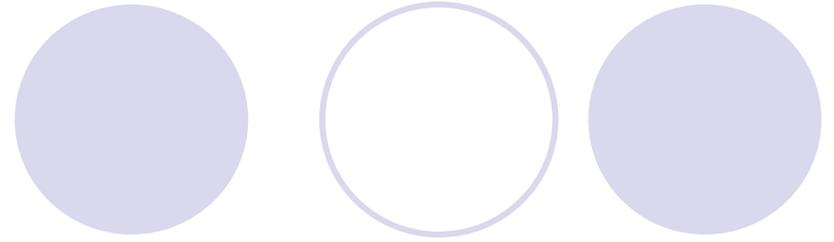
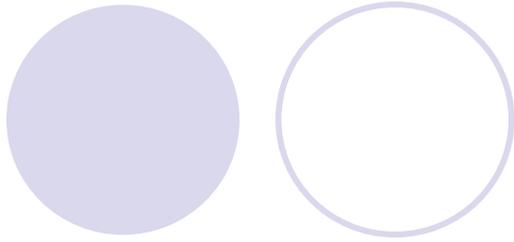


- С целью создания благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта при подготовке к дневному сну можно использовать методику «Сон и пробуждение ради удовольствия»

Цель: Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности, повышенной возбудимости и создание эмоционального фона.



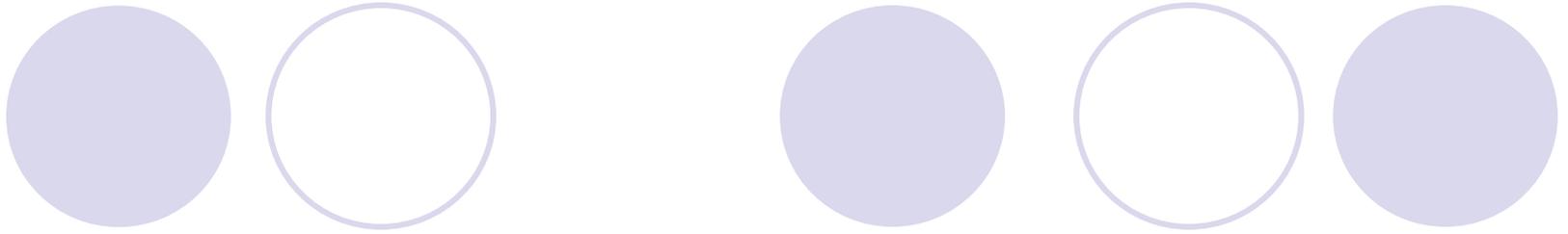
- На первом этапе подготовки ко сну включают спокойную музыку, под которую дети раздеваются, проходят в спальную комнату и укладываются в кроватку.
- Первые звуки музыки способны снять излишнюю активность и возбудимость, оказывают общее успокаивающее воздействие.



На втором этапе проводится комплекс дыхательных упражнений, выполняемых в спокойном темпе, например игра «Роза и одуванчик», педагог регулирует выполнение упражнения словами «вдох-выдох». Упражнение повторяется 5-6 раз., оно успокаивает и способствует улучшению самочувствия и общему оздоровлению детского организма.

- На третьем этапе, после выполнения дыхательных упражнений одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение или припевает слова колыбельной песни, что способствует расслаблению организма ребёнка. Эти действия могут сопровождаться тактильными ощущениями, которые создаёт педагог с помощью различных предметов (волшебной палочки с перышком, мягким пушистым и нежным комочком меха или пуха, легким дуновением веера), такое тактильное воздействие оказывает дополнительно расслабляющий успокаивающий эффект.





- На четвертом этапе – пробуждение детей после сна следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию. Начинается пробуждение со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. («Музыка для души», «Оттенки настроения»)
- Педагог обращается к детям: «Добрый день! Скорей проснись, потянись и улыбнись!»! После того, как воспитанники проснулись, им предлагается лёжа в кровати выполнить комплекс упражнений для достижения двигательной и эмоциональной активности, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. (Комплекс «Игровая гимнастика»).

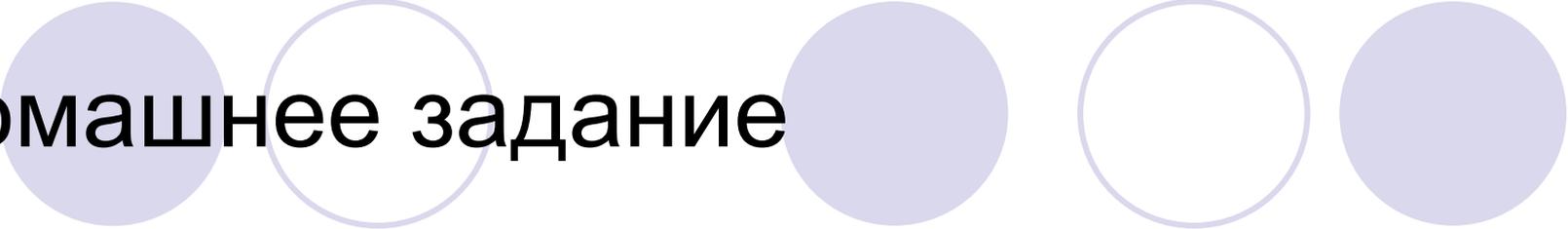
- Также постепенное пробуждение может сопровождаться тактильными ощущениями, которые создаёт педагог с помощью (волшебной палочки, пёрышка, «мячика – ежика», кусочка меха, веера). Выполнив комплекс упражнений лёжа в кровати, дети спокойно встают и идут по массажным дорожкам.





- Когда все дети оденутся, проводятся танцевально-ритмические движения под музыку, которые помогают подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинируют, помогают выработать собранность, умение преодолевать лень.
- Самое главное – зарядка обязательно нужна ребёнку для воспитания потребности в движениях после сна.

Домашнее задание



- Учебник. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста
- & Гигиенические требования к организации сна детей (с. 63-66)