

Дневной сон в дошкольном учреждении

Булах О.В. Гр.102 СПП



**Дневной сон – физиологическая
потребность ребёнка, необходимая для
нормального развития.**



Сколько положено спать ребёнку в сутки?



- * Дети до 5 лет положено спать 12 – 12,5 часов в сутки;
- * 5-6 лет- 11,5 – 12 часов
- * (из них днём 1,5-2 часа);
- * Дети дошкольники спят днём один раз, укладывают их так, чтобы они просыпались
- * в 15 –15 часов 30 минут.



Режим сна в разных возрастных группах



1-я младшая:	12.20-15.00
2-я младшая:	12.50-15.00
Средняя:	12.50-15.00
Старшая:	13.00-15.00
Подготовительная:	13.10-15.00



Что происходит с организмом, если ребёнок
не спит днём?

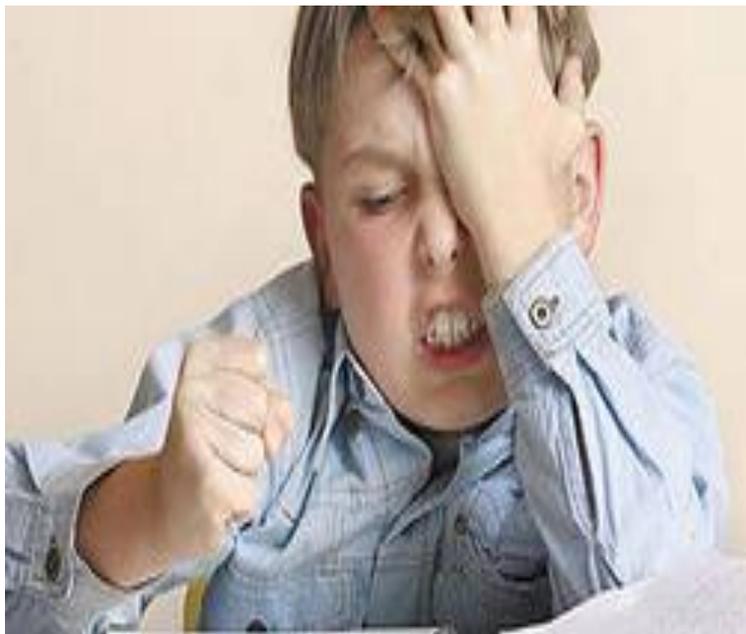


Потеря аппетита **Беспричинный плач**



Перевозбуждение

Затруднение в
самостоятельной
организации своей
деятельности



Организация дневного сна

- * Проветривание спальной комнаты;
- * Отсутствие посторонних шумов;
- * Прослушивание спокойной музыки;



Распорядок дня перед дневным сном

- * Занятия в детском саду;



* Прогулка на свежем воздухе;



* Спокойные игры перед обедом



Чтение детской литературы



обед



Дневной сон



При недостатке сна у дошкольника, выносливость нервных клеток коры головного мозга значительно снижается. А это влечет за собой снижение активной деятельности, работоспособности.



Спите дети для здоровья!!!

