



Для детей старше 4 лет хорошо читать тексты с продолжением, тогда дети на следующий день более охотно укладываются, чтобы узнать, что же дальше приключилось с героями книги. Читать перед сном можно не только художественную литературу, но и познавательные тексты для детей, детям это тоже нравится. Иногда вместо чтения можно ставить хорошую аудиозапись, начитанную профессиональными актерами. Чтение перед сном не заменяет совместного чтения и обсуждения в течение дня.

Если ребенок не хочет спать

Большинство детей после чтения засыпают, но есть дети, которые днем не засыпают и очень плохо переносят необходимость два часа лежать в кровати, ничего не делая. Таких особенных детей, которые никак не спят днем, бесполезно и неправильно заставлять спать. Правильнее будет с такими детьми договориться. Например, договориться, что он 1 час спокойно лежит, а потом, после того как взрослый скажет, что час прошел, идет тихонько играть. Часто такой договор снимает у детей чувство протеста, и ребенок засыпает, а если не засыпает, то взрослый должен честно соблюдать договоренность и дать ребенку встать и пойти играть.



АДРЕС:

157006, Костромская область, г. Буй,
ул. Ленских событий, д. 54-а

ТЕЛЕФОН:

8 (49435) 4-89-84

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:

solnyshko6@list.ru



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №6 «Солнышко»
городского округа город Буй

Консультационный центр

Почему так важен дневной сон для ребенка



Материал подготовлен
старшим воспитателем Кучиной О.Л.



Почему так важен дневной сон для ребенка

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также дневной сон способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.



Нередки случаи, когда родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима. Чтобы у ребенка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен ложиться спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с дневным засыпанием.

Полноценный дневной сон – это важный элемент развития малыша, поэтому родители должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего ребенка

Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение, незадолго до сна. Укладываясь спать, ребенок учится в определенной последовательности раздеваться и аккуратно складывать свои вещи. Хорошо, если в спальне звучит спокойная, убаюкивающая музыка. Многие дети не хотят днем спать. Чтение перед сном помогает уложить детей в постель, успокаивает, помогает детям уснуть. Ежедневное чтение очень важно для развития и воспитания детей, особенно в век интернета и смартфонов.