

Тихий час



Одеяла и подушки –
Наши лучшие подружки.
Мы прижмем к ним щекой
И поспим часок, другой.
Нужно всем ребятам знать.
Что полезно днем поспать!
Будешь радостным, веселым,
Будешь сильным и здоровым!

Нужен ли малышу дневной сон?

Дневной сон – это способ физиологического восстановления детского организма.

Во время сна, мозг ребенка **обрабатывает** информацию, полученную во время бодрствования. Сон помогает провести остаток дня в **хорошем** расположении духа, с желанием познавать новое. Если малыш не уснет днем, то к вечеру его мозг будет перегружен информацией – это **затруднит** ночное засыпание. Режим дневного сна, продолжительностью около **2,5 – 3** часов сохраняется до **6-7 лет**. К 7-8 годам организм начинает перестраиваться на исключительно ночной сон. С этого времени от привычки спать днем, можно отвыкать.

Какие фазы сна выделили ученые?

Учёные выделили **две фазы сна**, противоположные друг другу по физиологическим характеристикам и выполняющие разные задачи. Эти фазы образуют **цикл**, длительность которого примерно **полтора часа**.

Фаза быстрого сна с которой начинается **неглубокий сон**.

Быстрый сон способствует:

- восстановлению работоспособности клеток головного мозга;
- ярким образным сновидениям;
- защите психики от нерешенных конфликтов.



Признаки фазы быстрого сна:

- Учащенное дыхание и сердцебиение;
- подёргивание руками, частые перевороты тела;
- быстрое движение глазами под закрытыми веками.

Фаза медленного сна наступает вслед за быстрой.



Медленный сон способствует:

- восстановлению работоспособности всего организма;
- росту ребенка.

Признаки фазы медленного сна:

- Ребёнок становится спокойным и крепко спит.

Как создать оптимальные условия для сна?



- Проветрить помещение;
- накормить обедом;
- напомнить о правилах поведения перед сном;
- раздеть;
- надеть пижаму;
- уложить с мягкой игрушкой;

- почитать сказку;
- включить релаксационную музыку: звуки природы, голоса птиц, шум воды;
- соблюдать тишину во время



сна;

В домашних условиях, если у ребенка нет противопоказаний, то можно:

- делать ванну с лекарственными травами: пустырником, душицей, хмелем, зверобоем, шалфеем, валерианой или ромашкой;
- выполнять успокаивающий массаж;
- применять аромалампу с запахами лаванды, розы, сандала или хмеля.

Почему скорость засыпания у детей разная?



Дети дошкольного возраста должны спать не менее 10 часов в сутки, около **2,5 – 3 часов** из которых, отводится на дневной сон.

Но потребность во сне у детей разная.

Это зависит от **темперамента:**

- меланхолики и флегматики засыпают *быстрее* и спят дольше;
- холерики и сангвиники засыпают *медленно*, могут смеяться, безобразничать. Поэтому, их необходимо укладывать в первую очередь, чтобы у них было время настроиться на сон.

Причины нарушения сна:

- Перегрузка впечатлениями;
- ослабление организма после заболеваний (детских инфекций, ОРВИ);
- несоблюдение режима дня;
- психическая травма;
- психическое заболевание (эпилепсия, шизофрения);



- возрастной кризис (3 года);
- биологические часы;
- увлеченность игрой;
- недостаток внимания со стороны взрослых.

Необходимо обратиться за помощью к специалистам, если:

1. У ребенка появились **страшные** сновидения, сопровождаемые пробуждением с беспокойством и **криками**.
2. У ребенка в **один и тот же час** появились пробуждения с резким вскакиванием, расслаблением и энурезом.
3. Сон «пунктиром», когда ребёнок спит по **15-20 минут**, затем просыпается, некоторое время бодрствует, а потом засыпает опять.
4. Расстройство засыпания, когда ребёнка «невозможно уложить» в течение **2-3 часов**.
5. Ребенок при засыпании **сосет палец**, край одеяла и т.д.



Что происходит с детским организмом при отказе от дневного сна?

Появляются:

- повышенная возбудимость или быстрое утомление;
- задержка роста, нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития;
- склонность к простудам и инфекциям.

Что делать, если ребенок отказался от дневного сна?

Если ребенок не испытывает от этого никаких неудобств, то взрослым необходимо **положить** его в тихий час и дать возможность просто **отдохнуть** в спокойной обстановке. Такой тихий отдых способствует восстановлению сил и **укреплению** нервной системы.



Как организовать пробуждение после дневного сна?

Освежающее действие сна лучше ощущается, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки, чтобы подъем пришёлся на завершённый цикл – «быстрый – медленный» сон. Поэтому поднимать ребёнка лучше, отсчитав от момента его засыпания **1,5 часа или 3 часа** и:



- напомнить о правилах поведения после сна;
- снять пижаму;

- выполнить зарядку;
- пройти по массажным коврикам;
- одеться.



Спокойного сна



и

творческих

сновидений!