



Организация сна детей

**Сон – это естественный
отдых организма,
поддерживающий
нормальную**

**жизнедеятельность. Он предохраняет клетки головного
мозга от истощения и разрушения, восстанавливает
энергию, расходуемую при бодрствовании.**

**По мнению ученых, дневной сон является важным для
развития и образования детей дошкольного возраста.**

**Дневной сон повышает качество детей благодаря
улучшению памяти. Исследователи университета во главе
с психологом Ребеккой Спенсер установили это в процессе
анализа обучения 40 детей в шести детских садах.**

**Те дети, которые пропускали «тихий час» существенно
чаще ошибались в тестах по сравнению с теми, кто
регулярно спал днём. Это значит: если дневной пропущен,
то ребёнок не наверстает упущенное для своей памяти в
процессе ночного сна. Видимо, существует особая польза
от сна, максимально приближённого к процессу обучения,
говорят учёные.**

**Чтобы оценить, как влияет сон на память, учёные также
исследовали биофизиологические изменения в головном
мозге 14 дошкольников, спавших днём в условиях
лаборатории. Выяснилось, что существует тесная**

взаимосвязь между глубиной дневного сна у детей и активностью в тех областях мозга, которые связаны с обработкой новой информации.

Учёные подчёркивают, что их работа анализирует влияние сна в дневное время на качество обучения дошкольников: «Мы научно доказываем, что дневной сон для детей способствует академическим целям в процессе раннего обучения».



Режим дня для детей

Соблюдение определённого ритма придаёт жизни упорядоченность и надёжность, что для дошколят особенно важно. Детям трудно в запутанном мире взрослых, и именно режим помогает создать определённые «рамки», дающие ощущения уверенности и спокойствия.

Для того чтобы режим стал для ребёнка надёжной основой его полноценного развития, как физического, так психического, он должен знать, что события дня, недели и даже года сменяют друг друга в установленном порядке. Советы, которые помогут организовать день ребёнка.

Утро:

- *Придумайте слова, с помощью которых Вы будете поднимать ребёнка утром.*
- *Рассчитывайте время – не спешите и не опаздывайте*

Днём:

- *Всё, что вы делаете в течение дня, старайтесь выполнять в одно и то же время*
- *Кормите ребёнка в постоянной и спокойной обстановке*

- **Обязательно гуляйте**
- **Позаботьтесь о дневном сне.**
- **Не забудьте: ребёнку необходимо время для игры, рисования и других развивающих занятий.**

Вечер:

- **Пусть ужин будет семейным**
- **Выслушайте новости ребёнка, ему наверняка есть чем поделиться**
- **Придумайте ритуал отхода ко сну**
- **Просмотр телевизора лучше заменить чтением сказки**