

# Консультация для родителей

## «Важность сна для детей дошкольного возраста»

Учеными доказана важность здорового сна для детей младшего дошкольного возраста. Здоровый сон влияет на рост, развитие, здоровье и иммунитет, во время сна из организма удаляются токсины, перерабатывается и систематизируется полученная за день информация. Недосып даже 30 минут каждый день сказывается на физическом, психическом и эмоциональном состоянии, как ребенка, так и взрослого человека. Ухудшаются реакция, координация движений, настроение, мыслительная деятельность, сопротивляемость организма инфекциям.

Сон жизненно важен для здоровья, настроения, умственной деятельности, качества работы и социальной жизни. Во время сна формируются и систематизируются нейронные связи, именно во сне ребенок растет у него развиваются клетки мозга. Крепкий сон формирует здоровое физическое тело и психику, ребенок меньше болеет.

Налаживая процесс засыпания, мы говорим не просто о том, как быстрее усыпить ребенка мы говорим о родительской заботе, помощи, обучении правильному сну.

Проблемы сна возникают и у взрослых, и у детей.

Основные проблемы сна

- Инсомний- трудности засыпания и поддержания непрерывного сна ночью
- Парасомнии- поведение и переживание во время сна (лунатизм, энурез, разговоры во сне, повышенная двигательная активность во сне, ночные кошмары).
- Негативные ассоциации со сном.
- Нарушенная структура сна, поверхностный, фрагментированный сон

10 ошибок влияющих на здоровый сон ребенка.

1. Основная ошибка- это не обращать внимание на проблемы со сном у ребенка.

2. Отсутствие или регулярное нарушение режима сна и режима дня в целом.

3. Окружающая обстановка во время сна. (Освещение (во время сна, в темноте, вырабатывается мелатонин гормон регулирующий режим сна и бодрствования, температура и влажность воздуха (оптимальная температура для сна 18-20 градусов, проветривание).

4. Позднее засыпание. (По мнению ученых оптимальное время засыпания с 19 до 20.30 мин максимум до 21) Если перегулять, даже 15 минут, то адреналин, который выделяется в кровь ребенка приведет к перевозбуждению и очень сложному засыпанию.

5. Отсутствие дневного сна.

6. Активные игры перед сном. Нет громким звукам, возбуждающим играм, телевизору.

7. Формирование неправильных ассоциаций перед сном. (Конец игры, ночные кошмары и т д) Меняется с помощью колыбельных, сказок, сказкотерапии).

8. Резкий переход от бодрствования ко сну. Необходимо сглаживать переводы от игр ко сну с помощью ритуалов (попить молока перед сном, принять теплую расслабляющую ванну, почитать сказку и спеть колыбельную и т дл Любое расслабляющее и занятие которые вы будете повторять каждый раз перед отходом ко сну.)

9. Отсутствие индивидуального подхода. Вы, знаете вашего ребенка как никто другой, только вы, методом проб и ошибок сможете подобрать подходящий именно вашему ребенку метод засыпания.

10. Отсутствие настроения мамы. Эмоциональный настрой мамы крайне важен для здорового сна малыша.

Существуют факторы сна, на которые мы повлиять не можем или можем частично - это здоровье, темперамент ребенка, индивидуальные особенности ребенка. Но мы всегда можем повлиять на режим, ритуалы, привычки, эмоциональный настрой на сон, настрой тела на сон.

Наши суточные часы регулирует гормон мелатонин. Для комфортного сна и выработки мелатонина в комнате должно быть темно.

Сон это не единый непрерывный процесс, а гораздо более сложное явление состоящее из отдельных фаз. Существуют фаза быстрого и фаза медленного сна. Уснув, ребенок погружается в быстрый сон, это та фаза, в которой мы чаще всего видим сны, и далее уже медленный сон, он более глубокий и восстанавливающий, потом снова наступает быстрый. Фазы быстрого сна необходимы для усвоения и укрепления того огромного количества информации, что получает ребенок за день. Фазы сна цикличны. Один цикл здорового сна (комбинация фаз быстрого и медленного сна) длится примерно 60 минут. Чем меньше ребенок, тем

короче у него цикл сна, с возрастом он будет длиться 1,5 часа. При завершении цикла сна происходит микропробуждение. Циклы сна ребенка таковы что ребенок возвращается к легкому чуткому сну каждый час. Стадии сна не хаотичны, а должны проходить в строго определенном порядке.

Ребенок спит намного дольше взрослого человека.

Средняя суточная потребность во сне у детей младшего дошкольного возраста: 12 месяцев — 13,5 часов; 2 года — 13 часов; 4 года — 11,5 часов.

Ошибочным является утверждение что во время сна наше тело отдыхает, да отдыхают наши мышцы, а наш мозг продолжает работу, это видно по движению глаз во время фазы быстрого сна. Проснувшись ребенок не знает и не умеет заснуть сам, он еще не выработал этот навык и поэтому ваша задача научить его этому. Для этого ребенку необходимо создать положительные сонные ассоциации. Например: если ребёнок привык засыпать с бутылочкой, то бутылочка является для него сонной ассоциацией, но и одновременно отрицательной сонной привычкой, то же относится к телефону, если ребенок привык засыпать с телефоном, то это будет его сонной ассоциацией и конечно отрицательной привычкой. Необходимо проанализировать какие сонные ассоциации и сонные привычки будут комфортны и полезны и вам и вашему ребенку.

### **Сонные ассоциации.**

Очень важно вырабатывать правильные ассоциации со сном. Мы осознаем себя, когда спим, но ассоциируем со сном момент засыпания. Момент засыпания должен быть приятным, положительным, спокойным. Ребенок должен научиться идти спать с положительными эмоциями, поэтому крайне важно переходить от игр или от телевизора, телефона ко сну постепенно. Засыпание не должно стать для ребенка трагедией, невозможностью продолжить делать действие, которое приносит ему удовольствие. Само засыпание должно стать для него удовольствием.

### **Сонные привычки.**

Привычка возникает после многократного выполнения одних и тех же действий. Благодаря подражанию от действий родителей зависит какие привычки выработаются у детей. Есть положительные и отрицательные привычки. Всем знакомы отрицательные сонные привычки- засыпание под телевизор, укачивание и тд. Важно ввести в режим дня положительные сонные привычки. На закрепление результата необходимо минимум 21 день повторять одни и те же действия. Например, вы можете ввести в положительные сонные привычки чтение

сказок вместо телевизора, или обсуждение прожитого дня, выбирать вам.

### **Сонные ритуалы.**

Повторяющиеся каждый день и в одинаковой последовательности действия. Действия, которые будут вызывать определенную реакцию у ребенка. Существуют большие и маленькие ритуалы. Что может быть сонным ритуалом, все что угодно, Любое действие, которое вы повторяете каждый день и обязательно в одной и той же последовательности, все что вызывает умиротворение, спокойствие, укрепляет связи между вами и вашим ребенком. Например, купание ребенка перед сном, прочтение одного и того же стихотворения про сон, успокаивающей потешки с элементами пальчиковой гимнастики, одна и та же колыбельная, набор действий идущих в определенной последовательности: массаж, пальчиковая гимнастика и сказка или чашка молока, колыбельная и поцелуй в щеку. Вы выбираете то что будет удобно и комфортно и вам, вашему ребенку, вашей семье.

Попробуйте ввести определенные сонные ассоциации, привычки и ритуалы в вашу повседневную жизнь и сон вашего ребенка постепенно нормализуется.

Здоровый сон - это веселый и радостный малыш и спокойная мама!

