

Ответ на запрос от 10.04.2020г 18 ч 15 мин.

Консультирование провел:

воспитатель

МОУ Детского сада № 66

Попова Ирина Александровна

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Здоровый сон ребенка — залог счастья и хорошего микроклимата в семье!»

Сон — это физиологическая потребность любого человека. Что уж говорить о ребенке, для которого сон крайне полезен. А ведь зачастую от плохого детского сна страдает вся семья.

Во сколько дети ложатся спать

Проблема состоит в том, что всё сложнее становится уложить ребенка в положенное время. Дети практически не расстаются со смартфонами, планшетами и компьютерами, увлеченные бесконечным миром развлечений. Мерцание этих устройств посылает мозгу сигнал, что еще не время спать, и малыш продолжает бодрствовать, вместо того чтобы заснуть и набираться сил для следующего дня.

Научные исследования четко показывают: дети, которые засыпают поздно, становятся раздражительными и беспокойными, им трудно сконцентрироваться на чём-то, у них возникают трудности в процессе обучения и появляется нервная неустойчивость.

Это не единственная причина, почему так важно ребенку вовремя ложиться спать. В детстве организм растет не по дням, а по часам. Это касается не только физического, но и психологического роста. В первые годы жизни малыш усваивает огромное количество информации и приобретает новые навыки с недоступной для взрослых скоростью. А происходит это благодаря гормону роста, который вырабатывается в организме спустя 2–3 часа после засыпания и действует в основном ночью.

Самое лучшее время для выработки этого гормона — полночь. Таким образом, если ребенок ложится позже 9 часов вечера, в его организме нарушается выработка гормона и уменьшается количество времени, за которое гормон просто не успевает выполнить свою функцию.

Это может привести к снижению физической активности ребенка или, наоборот, к гиперактивности, ведь нарушается психологическая устойчивость. Также позднее засыпание негативно влияет на развитие интеллекта ребенка. Поэтому в ночные часы растущий организм должен отдыхать, ну а вместе с ребенком это должна делать вся семья!

Расставляй приоритеты

Ребенок не должен спать ценой бессонницы мамы и папы. «Золотой детский сон» — это здоровый и сладкий сон всех членов семьи!

Определяйся с режимом сна

Режим сна в семье формируется в зависимости от того, когда удобно спать не только ребенку, но и всей семье. Ведь больше всего ребенку нужны выспавшиеся, здоровые родители. Определи вместе со своей второй половинкой, когда отбой в вашей семье, и строго соблюдайте вами же принятое решение!

Решай, где спать и с кем

Конечно, вопрос «Спать ребенку с родителями или отдельно?» сугубо индивидуален. Но лучше

всего, если ребенок будет спать в своей кроватке и желательно в своей комнате. А мама и папа будут спать под одним одеялом. Когда мама и папа спят под одним одеялом — это залог счастья и длительного благополучия всех членов семьи!

Не бойся разбудить соню

Если твой кроха долго спит днем, а потом не может заснуть ночью, не давай ему спать днем — разбуди соню!

Оптимизируй кормление

Если ребенка после еды тянет на сон, сделай так, чтобы последнее вечернее кормление было самым сытным и плотным.

Насыщенный день

Пусть каждый день твоего ребенка будет насыщенным как физически, так и эмоционально, но без перегибов, а гармонично.

Подумай о воздухе в спальне

Оптимальная температура в комнате должна быть 18–21 °С, а влажность от 50–70 %. Решение этого вопроса — задача папы.

Используй возможности купания

Прохладная ванна перед сном — что может быть лучше!

Подготовка постели

Ровный, плотный и жесткий матрас, натуральное постельное белье, а если твоему малышу меньше трех лет, то можно обойтись и без подушки.

Позаботься о качественном подгузнике

Для самых маленьких качественный подгузник очень важен, на этом не стоит экономить!

Можно справиться с любыми проблемами, стоит только захотеть.

Здоровый сон ребенка — залог счастья и хорошего микроклимата в семье!