

Консультация для родителей «Организация сна детей в семье»



Сон, восстанавливая работоспособность организма, имеет большое значение для сохранения здоровья. Особенно важен нормальный сон для маленьких детей. Ребёнок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено. Однако нет необходимости в полной тишине, так как дети могут привыкнуть к такой обстановке и будут чувствительны к малейшему шороху. Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию.

Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям!

Ведь сон теснейшим образом связан с другими составляющими образа жизни — с питанием, прогулками, параметрами воздуха, одеждой, гигиеническими процедурами и т. д. Правильное питание, игры на свежем воздухе, уборка помещений, купание, мягкая, чистая, сухая постель — все это требует времени, желания, знаний, умений.

Основные правила хорошего сна:

Правило 1. Расставьте приоритеты

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки. Большого всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа.

Правило 2. Определитесь с режимом сна

Режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка. Определите время, когда ночной сон начинается, и пусть это будет время, удобное для вас! С 21.00 до 5 утра? Пожалуйста! С 23.00 до 7 утра? На здоровье! Выбрали? Теперь старайтесь соблюдать.

Правило 3. Решите, где спать и с кем

Теоретически и практически возможны три варианта:

- детская кроватка в спальне родителей — оптимально для детей первого года жизни и приемлемо лет до трех;
- детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года;
- сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

Правило 4. Не бойтесь разбудить соню

Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Средняя суточная потребность во сне у детей такова: 4 года — 11, 5 часов. Итак, мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 4 лет спит ориентировочно 11, 5 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8 ночных часов, то на дневной сон остается не более 3, 5 часов. И если вы днем проспите 5 часов, то 8 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

Правило 5. Хорошо проводите день

Живите активно — гуляйте, спите днем, поощряйте познание мира и подвижные игры. Физические нагрузки однозначно способствуют здоровому детскому сну. Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон. Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и т. д.

Правило 6. Подумайте о воздухе в спальне

Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило.

Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха.

Оптимальная температура воздуха — 18-20 °С, при условии, что это детская комната (т. е. место, где ребенок не только спит, но и живет) ; если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18 °С. Оптимальная относительная влажность воздуха — 50—70%.

Правило 7. Подготовьте постель

Матрац плотный и ровный — вес тела малыша не должен приводить к его пригибанию. Стандартные размеры детской подушки — 40 х 60 см, а толщина ее ориентировочно должна быть равна ширине детского плеча.

Постельное белье из натуральных тканей, постиранное с использованием специальных детских порошков с тщательным полосканием.

Так же вечером вредно перекармливать детей, поить их крепким чаем, кофе или какао; нельзя рассказывать страшные сказки, играть в шумные подвижные игры, перегружать телевизионными передачами. Не следует на ночь давать слишком много жидкости.

Только каждый родитель решает, что важно для своего ребенка, и только вы сами отвечаете за режим семьи, и в ваших руках его наладить.

Приятных снов вам и вашему ребенку!