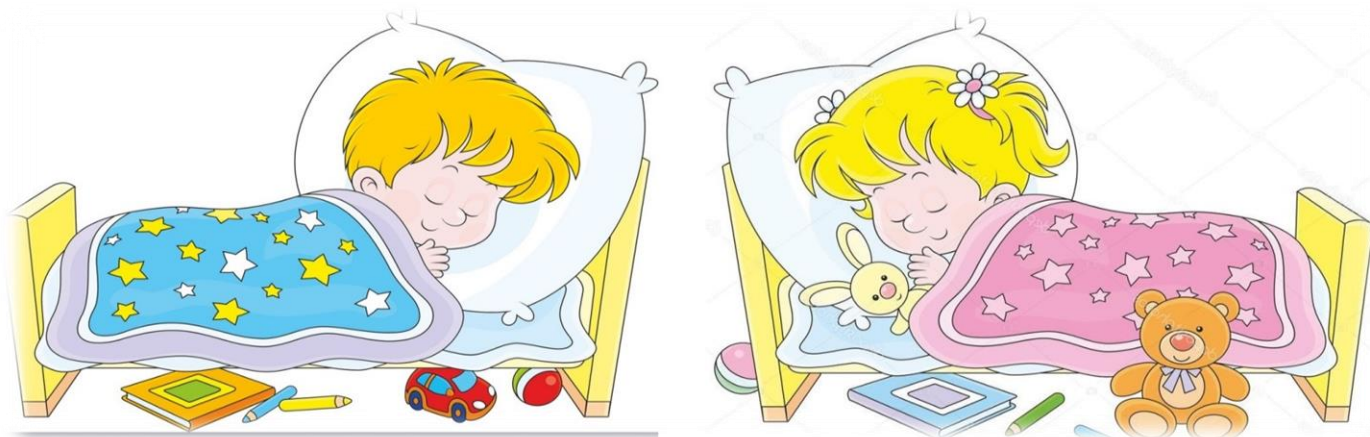


Сон-важнейшая потребность детского организма.



Основными факторами гармоничного развития ребенка являются еда, сон и прогулка в режиме дня. Особое внимание в детском саду уделяется наблюдению и отслеживанию состояния детей; созданию условий для их эмоционального и физического комфорта в режимные моменты. Одним из них является дневной сон, способствующий расслаблению детского организма.

Переход в состоянии покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта.

В качестве вспомогательных средств используются:

- музыкальное сопровождение,*
- соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность),*
- приятные тактильные и визуальные ощущения.*

Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте.

Так же, немаловажным фактором является режим дня. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он девять часов лег и позднее, чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым и веселым.



Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник.

После выходных, у ребенка, не соблюдающего режим в выходные дни отмечается:

- **утомленность,**
- **вялость,**
- **невнимательность,**
- **нервозность,**
- **малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни.**

На протяжении четырех дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до пяти лет положено спать в сутки 12,5–12 часов, в шесть лет 11,5 – 12 часов.

Для ночного сна отводится время с 9 -9. 30 минут. Дети дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15.30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно бы вызвало более позднее укладывание на ночной сон.

Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства. Укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувства удовольствия при укладывании, приучать быстро, засыпать без всяких дополнительных воздействий.

Таким образом, выделим основные факторы для правильного и гармоничного отхода ко сну:

- **укладываем детей спать сразу после еды, когда они еще не успели начать игру и немного «приторможены» оттоком крови к органам пищеварения;**
- **помещение проветрено, защищено от шума;**
- **читаем перед сном сказки – спокойные и умиротворяющие или включаем музыку, ориентированную на засыпание;**
- **желательно, чтобы у ребенка была специальная одежда для сна – пижама, а не те трусики и маечки, в которые он был одет во время бодрствования.**

