



РОЗМІСТІТЬ У КУТОЧКУ ДЛЯ БАТЬКІВ

ПІЗНЯ ВЖЕ ГОДИНА, ЧОМ НЕ СПИШ, ДИТИНО?

Ірина ТЕРЕЩЕНКО,

методист із дошкільної освіти,
ММЦ управління освіти та науки,
м. Славутич, Київська обл.



Увечері малюка неможливо вкласти спати, а вранці його не підняти. Та й із денним сном часом виникають проблеми. Знайома ситуація? Тоді вам варто прочитати ці поради.



Міцний сон — запорука здоров'я дитини, її доброго самопочуття й активної діяльності протягом дня. Відомо, що людський мозок під час сну

продовжує обробляти отриману за день інформацію, "фільтрує" негативні й позитивні враження. Сон сприяє відновленню працездатності клітин головного мозку, в цей час нормалізуються функції всіх інших органів і систем.

Батьки добре знають особливості своєї дитини і мають урахувувати їх, вкладаючи її ввечері спати. Чи перенасичена вона сьогодні новими враженнями й емоціями? А можливо, організм ослаблений недавнім захворюванням? Будь-які негативні фактори можуть спричинити порушення сну.

Як же забезпечити сину чи доньці здоровий нічний сон? Є кілька правил.

**Загальна тривалість сну для дітей
дошкільного віку — 12–12,5 год, з яких
2–2,5 год відводиться на денний сон.
Звісно, потреба малят у сні різна.**

Комфортні умови

Сон дитини вдома слід організовувати у належних гігієнічних умовах: окреме ліжко, не надто м'який матрац, наявність піжам, добре провітрене приміщення тощо.

Кольорова гама кімнати, де спить дитина, — м'які пастельні тони: зелений, блідо-рожевий, блакитний тощо.

Родинні ритуали

Правила, традиції, ритуали перед сном займають чи не в кожній родині своє особливе місце, і більшість дітей сприймають їх позитивно. Це можуть бути, зокрема:

- ♦ гра;
- ♦ заспокійливий масаж із дихальною гімнастикою;
- ♦ слухання з дитиною аудіозапису звуків дощу, струмочка, моря, колискової (або співання);
- ♦ читання книжок;
- ♦ засинання з улюбленими іграшками тощо.

Аби дитина не перезбуджувалася перед засинанням, дайте їй змогу поговорити ще дорогою з дитсадком додому. Нехай вона розповість про свій день, події, які з нею трапилися, виплесне емоції.

За декілька годин до нічного сну малюкові корисно буде спожити молочні продукти: кефір, йогурт — та випити склянку чистої негазованної води.

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуйте
персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

