

Консультация «Сон и его значение в жизни ребенка дошкольника»

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Дневной сон – важная часть режима маленького ребенка. Но иногда у малышей возникают нарушения режима сна и бодрствования, что грозит обернуться задержкой психического, физического и интеллектуального развития. В этом случае важно найти причину «диссонанса» и устранить ее. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Качество, глубина и продолжительность сна связаны с условиями его организации и ряд других факторов, знание которых необходимо и воспитателю, и родителям.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени.

Полноценный отдых повышает активность иммунной системы ребенка, влияет на интеллект, память. В период фазы медленного сна высвобождается гормон роста и дети в буквальном смысле «растут в кровати».

Почему так важен дневной сон для ребенка?

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут. Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном. Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также дневной сон способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

Несомненно, полноценный дневной сон – это важный элемент развития ребенка, поэтому родители и мы –воспитатели должны создать благоприятные условия для правильного отдыха детей.