Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «ДЕТСКИЙ САД №243»

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«У СОЛНЫШКА В ГОСТЯХ»

№5/2022

Тема номера: «СОН»

Редакционная коллегия:

Редактор: Иванова М. А.- воспитатель

Члены коллегии:

Жукова Ж. А.- воспитатель

Давыдова М. С.-воспитатель

Рыбакова Н. В.-старший воспитатель

Калина Ирина Валерьевна- заведующий д/с

г. Ярославль

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Ни для кого не секрет, что дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Современные исследования доказали: что помимо восстановления сил, сон имеет и другое, очень важное значение. При этом важен не только факт сна, но и его качество и количество. У тех из нас, кто спит регулярно, правильно и сколько требуется организму, лучше иммунитет, интеллект, память,
когнитивные *(познавательные)* способности, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Для детей сон ещё важнее, чем для взрослых, ведь именно во время медленной фазы сна высвобождается гормон роста, благодаря которому малыши растут.

Еще одна важная задача дневного сна – это защита нервной системы ребенка.

СПАСИБО ЧТО НАС ЧИТАЛИ!

Редактор: Иванова Мария Александровна

СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ?

Сколько раз, просыпаясь утром, мы думали только о том, чтобы еще хоть немного поспать. Почему мы не высыпаемся? Сколько на самом деле человек должен спать в сутки, чтобы чувствовать себя хорошо?

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным.

Проблема нашего века заключается в том, что люди постоянно не высыпаются. Недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности.

Сон занимает примерно треть всего времени, отпущенного человеку на жизнь. По подсчётам некоторых учёных, если средняя продолжительность жизни человека составляет 70 лет, то во сне он проводит примерно 20 лет. Поэтому во все времена встречались люди, которым было скучно спать. Ведь это же ужасно – треть жизни провести впустую.

СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ?

История знает довольно много прославленных людей, которые спали мало. Так известна фраза Наполеона: «Наполеон спит 4 часа, старики – 5, солдаты – 6, женщины – 7, мужчины – 8, а 9 спят только больные». Вот высказывание Маргарет Тэтчер: «Я никогда не спала больше чем 4 или 5 часов в сутки. Я часто сплю только полтора часа, предпочитая жертвовать временем сна, чтобы иметь приличную прическу». Томас Эдисон - всемирно известный американский изобретатель и предприниматель. Ему хватало на сон 4 часа. Эдисон считал, что сон – это наследие жителей того времени, и серьезно верил в то, что его изобретение – лампочка накаливания, позволяющая зажигать свет в любое время дня и ночи, положит конец этому атавизму – сну – люди станут гораздо меньше спать. Премьер-министр Великобритании в 1940-1945 известный политик Уинстон Черчилль говорил, что те, кто спит более 6 часов в сутки – неполноценные люди.

Во время сна в организме происходит множество важных биохимических процессов:

- наш организм во время сна запасается энергией;
- во время сна происходит активный рост молодого организма, этот же гормон помогает сжиганию жира и увеличивает массу мышечной ткани.
- и, наконец, за 8-9 часов происходит самоочищение клеток и межклеточных жидкостей организма от продуктов обмена.

ПОДГОТОВИЛА: Сипакова О. В.

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ДНЕВНОЙ СОН!

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 ребёнка. Во время сна мозг ребёнка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объёмом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребёнка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребёнок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА СПАТЬ

Нередки случаи, когда родители жалуются на отказ ребёнка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребёнка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребёнка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определённый режим:

– подъём малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребёнок успеет устать и с удовольствием заснёт;

– спать вечером ребёнок должен ложиться в 9 часов.

– очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный дневной сон – это важный элемент развития малыша, поэтому родители должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего крохи.

Что делать если ребёнок не хочет спать днём!

1. Скорее всего, в режиме ребёнка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и наоборот. Если малыш лег спать и проснулся рано, в идеале после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не переутомился, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если родители хотят, чтобы дошкольник без проблем уснул днём, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось.

2. Ребёнка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, создавая благоприятные для сна условия:

– проветрить комнату,

– расстелить постель,

– переодев ребёнка, почитать с ним книжку,

– можно включать спокойную классическую музыку, пока ваш малыш засыпает. Все это благоприятно действует на его психику.

3. Ребёнку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель днём, угрожать определёнными лишениями, дошкольник будет противиться ещё больше. Тихий час превратиться в час мучений и для него, и для родителей.

Что делать если ребёнок не хочет спать днём!

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может «выключиться», лишь только коснувшись подушки. Психологи утверждают, что засыпает он в этом возрасте в течение 15-30 минут. То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. Родители же допускают две распространённые ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его дневного сна. Во-вторых, нервничают и замечаниями «Улягся!», «Закрывай глаза!», «Ложись на бок!» и прочее сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час у ребёнка-дошкольника должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. В этом возрасте ребёнку нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «внутренние часы».

Дневной сон является весьма важным моментом для ребёнка, посещающего детский сад, в котором режимные моменты – это основа психического и физического здоровья ребёнка. Получив долгожданную путёвку в дошкольное учреждение, постарайтесь приучить своего ребёнка спать днём обязательно (даже если ваш ребёнок привык бодрствовать целый день).

МАМИНА СТРАНИЧКА

ТЕСТ

НУЖНО ЛИ СПАТЬ ДНЁМ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ?

На основе этого теста вы можете определить, действительно ли ваш ребёнок нуждается в дневном сне

1. Вечером кроха выглядит перевозбужденным?
2. Ребёнок плохо засыпает, беспокойно спит ночью?
3. Днём малыш часто капризничает?
4. Ребёнок много гуляет и двигается?
5. Днём кроха часто хочет прилечь и отдохнуть?
6. Ваш педиатр советует ребёнку днём спать?
7. Малыш легко засыпает после обеда?
8. У ребёнка хороший аппетит?
9. Малыш любит, когда вы укладываете его спать, поёте колыбельную, целуете на ночь?
10. Ребёнок может уснуть днём у вас на руках?

Больше ответов ДА: возможно, малышу действительно пока необходим дневной сон, и вы правильно делаете, что на этом настаиваете.

Больше ответов НЕТ: скорее всего, дневной сон уже не является для ребёнка обязательным, его нервная система неплохо справляется и так.

БОЛЬШИЕ ДОШКОЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

19 мая команда нашего детского сада приняла участие в БОЛЬШИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

Ребята из подготовительных групп усиленно готовились к соревнованиям! Наши маленькие спортсмены активно проявили себя в таких дисциплинах как: метание, прыжки в длину, бег на 30 и 200 метров.

И, по итогам мероприятия, заняли II место в ЭСТАФЕТЕ и III место в МИНИ-ФУТБОЛЕ! Ребята получили заряд энергии и море положительных эмоций!!!

Поздравляем!!! Все большие молодцы!!!

Подготовила: Давыдова М. С.