КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:

***«Сон и пробуждение ребенка в условиях детского сада»***

Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон. Результаты исследований показали, что дети в возрасте 3—4 лет, которых не укладывали на дневной отдых, проявляли более высокие уровни гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, продолжавшие ежедневно спать I— 2 ч в обеденное время. Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен сам по себе в качестве передышки для организма энергичного ребенка. Дневной сон — чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа.

Удовлетворение этой естественной потребности способствует хорошему самочувствию и нормальной работоспособности. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития.

Потребность во сне в значительной мере связана с условиями окружающей среды с функциональным состоянием организма и зависит от множества других факторов.

Выдающийся физиолог И. П. Павлов установит что сон — это тормозное состояние нервных клеток, возникающее вслед за их активной деятельностью (он восстанавливает нормальную деятельность организма функции нервных клеток коры больших полушарии головного мозга). Поэтому так велика роль полноценного сна для ребенка дошкольного возраста организм, которого требует не только восстановления затраченной энергии, но и со здания благоприятной основы для его дальнейшего нормального роста и развития.

Нервная система ребенка еще недостаточно сформирована, она не обладает большой выносливостью и подвержена сравнительно Быстрому истощению. Особенно неблагоприятно отражается на ее состоянии и состоянии организма в целом частое недосыпание, которое определяется не только недостаточной продолжительностью сна, но и плохим качеством сна, когда он неспокоен и часто прерывается.

Исследования показали, что при недостатке сна у дошкольника в пределах 1,5 ч в сутки выносливость нервных клеток коры головного мозга значительно снижается. А это влечет за собой снижение активной деятельности и работоспособности. Часто нарушается поведение. У ребенка могут появиться неправильные неадекватные реакции на те или иные воздействия окружающих его сверстников и взрослых. Он может расплакаться из-за пустяка, делать все наоборот и т. п. Длительное недосыпание нередко бывает причиной невротических состояний, характеризующихся появлением у ребенка раздражительности, плаксивости, ослаблением внимания памяти. В одних случаях дети становятся возбужденными, драчливыми, в других, наоборот, вялыми и безучастными к окружающему. Невротические состояния могут сопровождаться и головными болями, снижением аппетита, сопротивляемости организма к заболеваниям, так как недостаточный сон отрицательно влияет на состояние всех физиологических систем и функций организма, тесно связанных с регулирующей деятельностью нервной системы.

Сон как физиологический процесс на протяжении жизни человека проходит сложный путь формирования от поверхностного, прерывистого на первом месяце жизни, до более глубокого, концентрированного, в последующие годы. Однако, в зависимости от индивидуальных особенностей нервной системы, сон некоторых (главным образом, легковозбудимых) детей часто остается не глубоким и в старшем возрасте. На фоне недостаточной глубины сна у детей могут развиться различные отрицательные привычки, которые в дальнейшем не так легко устранить.

Для формирования полноценного сна у детей важно на всех возрастных этапах создавать необходимые для него гигиенические и педагогические условия, устранять причины, мешающие его наступлению. Мы должны обязательно учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника. Чем моложе ребенок, тем большее количество часов он спит и меньше бодрствует. Дети дошкольного возраста должны спать в сутки не менее 11-12 ч. Дневной сон в зависимости от возраста длится до 2-2,5 ч. Он обязателен, так как нервная система ребенка быстро реагирует на внешние раздражители, относительно легкоранима и менее вынослива по сравнению с нервной системой взрослого. Именно поэтому активное непрерывное бодрствование дошкольников ограничено. Если ребенок в детском саду не спит, то мы должны выяснить причину этого, поговорить с родителями, врачом или медсестрой детского сада.

Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим «усыпляющим» и оздоровительным средством. Поэтому перед сном следует проветрить комнату 15-20 минут.

Одежда для сна в помещении должна быть свободной, сшитой из мягких хлопчатобумажных тканей. Наиболее удобными для этой цели будут длинная рубашка или пижама без карманов с небольшим числом пуговиц. В жаркое время года дети могут спать в одних трусах, предназначенных специально для сна. Важно постоянно следить за тем, чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались. Поза, в которой спит ребенок, существенно влияет на качество сна. Лучше, если он будет засыпать лежа на правом боку или на спине. При таких положениях тела внутренние органы испытывают наименьшее давление веса тела.

Укладывание наиболее сложный и ответственный момент в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания; необходимо доброжелательно и в тоже время настойчиво укладывать спать ребенка. Только так можно добиться быстрого засыпания. При организации сна в первую очередь я укладываю ослабленных детей, детей, быстро засыпающих, тех, кто спокойно ведет себя перед сном. Детей возбудимых, беспокойных при засыпании я укладываю в последнюю очередь, с тем, чтобы уделить им больше внимания (посидеть около них, погладить и т.д.).

Спокойная обстановка создаст общий положительный настрой перед сном, а тишина в спальне будет способствовать глубокому сну. В это время недопустимы разговоры, шум. Я дольше бываю около трудно засыпающего ребенка, не позволяя ему разговаривать, вертеться. Все дети в той или иной степени нуждаются при засыпании в определенных педагогических воздействиях. Хорошо, если для ребенка потребуется в среднем от 5 до 20 минут для засыпания. Если же оно затягивается на 30-40 минут, то сон окажется недостаточным по длительности, а, следовательно, не обеспечит восстановление работоспособности, необходимой для продолжения активного бодрствования.

Чтобы создать у детей положительное отношение ко сну, мои движения спокойные, мягкие, речь тихая, ласковая. Укладывание и подъем детей проводиться в спокойной обстановке. Ребенка, впервые пришедшего в детское учреждение и еще не привыкшего к новым условиям, я укладываю в последнюю очередь, чтобы он увидел, как ложатся другие дети. Во время сна состояние теплового комфорта обеспечивается путем соответствующего подбора одежды.

Заранее я даю установку на сон: «Скоро будем спать. Давайте уберем игрушки. Они тоже устали и хотят отдохнуть. Молодец, Дашенька, - уложила куклу спать...» и т.п.

Уже с полутора лет дети могут принимать посильное участие в приготовлении ко сну. Однообразные, спокойные действия, связанные с раздеванием, успокаивают их. Я ласковым, спокойным голосом также настраиваю на сон: «Какой Ванечка молодец, аккуратно сложил одежду. Иди, ложись в кроватку».

Я слежу, чтобы дети приняли удобную позу в кроватке, помогаю укрыться одеялом, слежу, чтобы руки малыша лежали поверх одеяла.

Поскольку дети не все засыпают сразу, то я помогаю им заснуть: «Закрой глазки, Дашенька, и тихо-тихо полежи. Повернись на бочок, Алешенька, и закрой глазки. Вот молодец». Так постепенно все дети засыпают.

Во время сна ребенок не должен лежать, укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

При засыпании недопустимы яркий свет, громкие разговоры и другие шумы. Когда дети крепко заснут, тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят. Эти правила должны знать и родители. Кроме того, родителям необходимо объяснить, что детей перед сном нельзя поить особенно крепким чаем, кофе, какао, рассказывать им страшные сказки, недопустимы подвижные игры, а также просмотр телевизионных передач, предназначенных взрослым.

Беспокойное, длительное засыпание ребенка непосредственно отражается на дальнейшем течении всего сна, делает его неглубоким, тревожным. Поэтому так важно, чтобы перед сном дети находились в состоянии умеренной усталости от предшествующей деятельности, но не были переутомлены. Программой воспитания и обучения в режиме дня сну отводится постоянное время, что способствует выработке у ребенка устойчивого положительного рефлекса на время и облегчает процесс засыпания.

По данным физиологических исследований, сон на всем своем протяжении проходит разные фазы: после засыпания обычно сразу наступает глубокий сон, затем он сменяется более поверхностным и вновь глубоким. Во время ночного сна такая цикличная смена фаз может происходить до 8—10 раз, если он не прерывается. Общая длительность одного цикла, включающего фазы глубокого и неглубокого сна, равна примерно 1 ч. Днем полноценный сон ребенка обеспечивается 2—3 периодами глубокого сна, т е. в течение 1,5—2 ч периоды глубокого сна повторяются 2 раза; при 2-2,5-часовом сне — 3 раза. У возбудимых детей периоды глубокого сна продолжаются лишь 30—45 мин; неглубокий сон протекает у них, как правило, с большим числом двигательных и эмоциональных реакций. У большинства детей с уравновешенной нервной системой фазы неглубокого сна протекают без каких-либо особенностей и по длительности составляют не более 10—15 мин. Однако в это время дети легче пробуждаются от различных внешних раздражителей, шума, поэтому в период неглубокого сна, наступающего примерно через час после засыпания, важно не допустить пробуждения ребенка. Исследованиями показано, что во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает только во второй, а иногда и в третий период глубокого сна, т. е. спустя достаточно длительное время после укладывания. Вот почему так необходимо охранять сон детей на всем его протяжении.

Сон детей старшего дошкольного возраста по своему характеру приближается ко сну взрослых, хотя и имеет свои особенности.

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на низком уровне. Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

Некоторые дети даже и при самостоятельном пробуждении нуждаются в еще более длительном переходе от сна к деятельности. Моя практика показывает, что в течение примерно получаса после подъема, указанного в режиме дня детского сада, как правило, все дети самостоятельно просыпаются (если они своевременно уснули). Поэтому, лучше всего дождаться, когда они проснутся сами. Если по той или иной причине возникнет необходимость разбудить ребенка, то я делаю это, по возможности, в фазе неглубокого сна.

Однако не следует позволять ребенку, который проснулся раньше других, слишком долго оставаться в постели. Он должен спокойно встать одеться, тихо, не разбудив спящих детей перейти в игровую, и там поиграть.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Не только родители, но и мы с вами должны формировать у детей положительное отношение ко сну как к отдыху, после которого можно активно играть, заниматься разнообразными интересными делами. Стремиться к тому, чтобы ребенок осознал необходимость и ползу сна. Объяснять ребенку, что при плохом сне он не сможет хорошо расти, быть веселым, легко и успешно заниматься, учится в школе и т.п. Воспитанию у детей положительного отношения ко сну способствует и умелая оценка их поведения (похвалить, когда ребенок быстро уснул).

С младшего возраста дошкольники начинают помогать взрослым в подготовке ко сну, в уборке постелей. Родители так же, как и мы должны постоянно поощрять самостоятельные действия детей при раздевании, одевании, проведении гигиенических процедур. Это не только развивает навыки самообслуживания у детей, но и определенным образом настраивает их.

Сон детей может легко нарушаться под влиянием различных причин, особенно если нет единства требований к его организации в дошкольном учреждении и дома. По этому поводу с родителями мы проводим кропотливую разъяснительную работу, так как многие из них недооценивают значение сна для здоровья и правильного развития ребенка.

Суточная потребность ребенка в сне удовлетворяется, в основном, за счет ночного сна, который, как правило, проходит в домашней обстановке. Взрослые должны понимать значение ночного сна, создавать необходимые условия для его нормального протекания. Мы настойчиво разъясняем родителям, что необходимо своевременно укладывать детей, не устраивать непосредственно перед сном шумных, возбуждающих нервную систему игр.

Таким образом, организация сна один из ответственных моментов всего распорядка жизни детей, и, он требует большого внимания к себе со стороны нас воспитателей, родителей, создания всех условий, исключающих возможное его нарушения.

Таким образом, отход 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;

— разрешаем детям брать с собой в кровать любимые мягкие игрушки, так как уровень тревожности рядом с игрушечным зверьком падает и малыш засыпает спокойнее;

— читаем перед сном сказки – спокойные и умиротворяющие;

— желательно, чтобы у ребенка была специальная одежда для сна – пижама, а не те трусики и маечки, в которые он был одет во время бодрствования.

К сожалению, многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться. Укладывание их в постель – непростой процесс, как для нас педагогов, так и для самих воспитанников. Изменить отношение ко сну с негативного на позитивное, снизить уровень общей тревожности поможет специальная методика.