

# Консультация для родителей

## Тема : « Здоровый сон-залог здоровья»

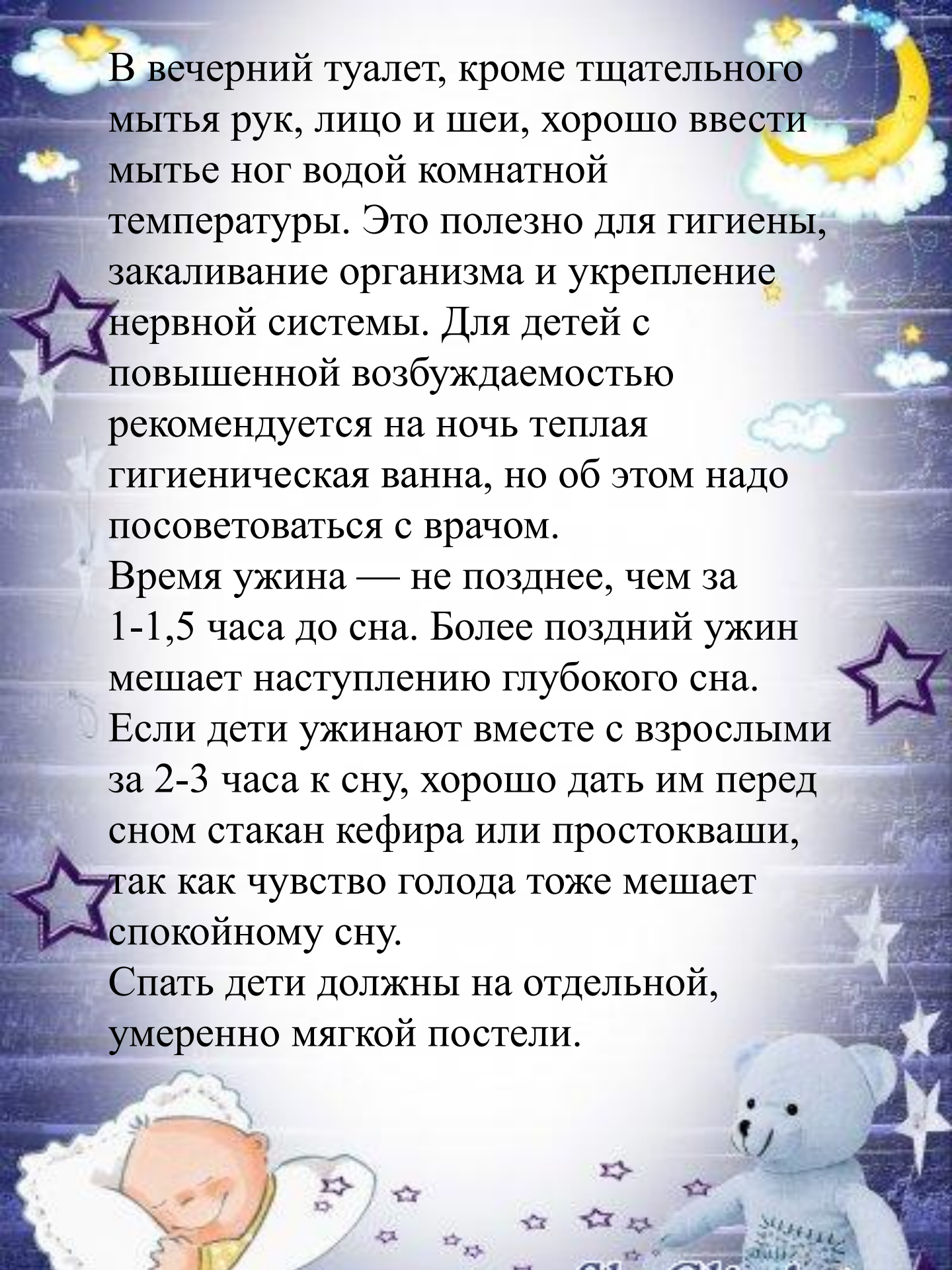
Выполнила воспитатель выс. кв. категории  
Королева М. А.



Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон- залог гармоничного развития, один из важных элементов человека, а особенно ребенка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

Для того чтобы сон был полноценным, он должен быть не только довольно продолжительным, но и довольно глубоким. Его надо правильно организовать. Важно приучить ребенка ложиться спать и вставать всегда в один и тот же время. Большое значение имеет обстановка, которая готовит к сну.






В вечерний туалет, кроме тщательного мытья рук, лицо и шеи, хорошо ввести мытье ног водой комнатной температуры. Это полезно для гигиены, закаливание организма и укрепление нервной системы. Для детей с повышенной возбудимостью рекомендуется на ночь теплая гигиеническая ванна, но об этом надо посоветоваться с врачом.

Время ужина — не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна.

Если дети ужинают вместе с взрослыми за 2-3 часа к сну, хорошо дать им перед сном стакан кефира или простокваши, так как чувство голода тоже мешает спокойному сну.

Спать дети должны на отдельной, умеренно мягкой постели.





Для сна ребенка вреден шум и яркий свет. Засыпание в таких условиях вызывает в детском организме большое нервное напряжение, сон неглубокий и не приносит полного отдыха. При засыпании ребенка и во время сна надо погасить свет, выключить или приглушить радио, телевизор.

Комната перед сном должна быть хорошо проветренной. Свежий воздух — одна из важнейших условий глубокого, крепкого сна. Постепенно надо приучать ребенка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.

Недосыпание пагубно обозначается на детском организме, вызывает нервозность, ослабляет сопротивление заболеваниям, замедляет физическое развитие.

Будьте здоровы!!!!

