

Для Вас, батьки!

"Сон як чинник збереження здоров'я дитини"



- Уникайте стимуляторів, таких як корей, особливо перед сном.
- Зробіть спальню дитини тихою, затишною, щоб кімната ідеально підходила для сну.
- Використовуйте ліжко дитини тільки для сну – не для ігор чи перегляду телевізора.
- Перед сном обмежте кількість їжі й пиття.
- Дозвольте вашій дитині самій вибрати, яку піжаму вдягнути, яке плішовецьке зв'язати взяти із собою в ліжечко тощо.
- Попередньо ввімкніть у домі приємну, заспокійливу музику.
- Укладаючи дитину, турботливо підверніть край ковдри, щоб вона відчувала себе затишно й безпечно.

Більшості дошкільнят протягом дня все ще потрібен короткий денний сон. Як правило, вони дуже активні – бігають, граються, ходять у дитячий садок і досліджують свій неймовірно цікавий навколишній світ, тож можливість зменшити темп буде для них чудовою нагодою. Навіть якщо ваша дитина не може заснути, постарайтесь виділити протягом дня певний час тиші, спеціально призначений для відпочинку.

Загальний показник необхідної добової кількості сну для кожного віку:

Від народження до тримісячного віку – від 16 до 20 годин;
від 3-х до 6-ти місяців – близько 15 годин на добу;

від півроку до року і трохи старше – близько 13 годин;

до двох років добовий сон становить приблизно 12:00;

після 4 років – близько 11:00;

до шестирічного віку сон становить приблизно 9-10 годин;

після 12 років досить 8-9 годин на добу.



Дошкільнятам (віком 3-6 років) необхідно близько 11-12-ти годин сну щодня, включаючи короткий денний сон. Час сну при цьому можна всіяко регулювати, але найголовніше – це допомогти дітям розвинути ефективні, послідовні звички засипання.

Переваги встановленого порядку сну

- Установлений час сну – це найкращий спосіб допомогти вашому дошкільнику отримати достатню кількість сну й повноцінно виспатись. Ось кілька особливостей, які варто мати на увазі для його забезпечення:
- Передбачайте за півгодини до сну період відпочинку й розслаблення (складання напружених м'язів).
- Дотримуйтесь певного часу відходу до сну, попереджаючи вашу дитину за півгодини і за десять хвилин до його настання.
- Будьте послідовними щодо часу ігор та прийому їжі.

Кращий спосіб сприяти денному сну полягає в тому, щоб зробити його систематичним. Ваш малюк, не бажаючи пропустити жодного року, жодного захоплюючого заняття, може чинити опір денному сну, але важливо зберігати заведений порядок твердо й послідовно. Поясніть, що це цінний час тиші, і ви хочете, щоб він провів його в ліжку. Якщо дитина не зможе заснути, то нехай хоча б поводитись тише, дотримуючись правила тиші.

Скільки часу повинен тривати денний сон?

Стільки, скільки, на ваш погляд, необхідно, щоб ваш дошкільник трохи відпочив. Зазвичай достатньо близько години. Але, звісно, будуть моменти, коли дитина зануриться у глибокий сон, і її знадобиться більше часу, а будуть і такі, коли ви почнете, що малюк розмовляє і грається протягом усього часу денного сну, зовсім не думаючи заснути.



Категорично забороняється:

- порушувати режим сну, скорочуючи його кратність, зменшуючи тривалість;
- змінювати час укладання,
- формувати у дітей звичку до заколювання;
- порушувати нервову систему дитини перед сном емоційними іграми, страшними казками.

