



Консультация для
родителей

«Сон как важная
составляющая
режима дня
дошкольника»



Какие же средства способствуют решению этих задач?

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как - то завершить то, что он делает. Поэтому следует заранее, минут за 10 – 15, предупредить ребенка о то, что скоро нужно ложиться спать. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеваться и аккуратно складывать одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.

Лучшая одежда на время сна – пижама, которая в зависимости от сезона может быть байковая, трикотажная, ситцевая.

В жаркие дни дети могут спать в трусиках.

Напомним, во все сезоны года днем ребенок по возможности должен спать на воздухе. Если такой возможности нет, то его надо одеть и укрыть таким образом, чтобы в течение всего времени сна окно, форточка или фрамуга могли оставаться открытыми. Температура воздуха в комнате не должна снижаться ниже плюс 15 градусов.

В часы ночного сна также важно обеспечить доступ свежего воздуха. Если же зимой при этом комната чрезмерно охлаждается, ее следует хорошо проветрить перед тем, как ребенка укладывать.

Желательно, чтобы после пробуждения ребенок сразу встал. При этом следует учитывать, что переход от сна к бодрствованию у ребенка происходит различно, у одних почти мгновенно, других требуется 5 – 10, чтобы они окончательно проснулись. Самостоятельно одеться, застегнуть все пуговицы ребенку несколько труднее, чем раздеться. В течение всего дошкольного возраста у ребенка следует закреплять навык одеваться самостоятельно и аккуратно умываться и причесываться после сна.

