



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад «Звездочка»
комбинированного вида

Журнал №6

ЗДОРОВЫЙ СОН

МЫ ЗА ЗОЖ



СРЕДНЯЯ ГРУППА «ПЧЁЛКИ»
ВОСПИТАТЕЛЬ: ШЕВЧЕНКО С.Е.

май 2024 ГОД

Содержание:

1. Что такое сон	3
2. Правила здорового сна.....	4
3. Наблюдения семьи Ивана Г.....	10
4. Заключение. Список литература.....	12
5. Приложение № 1 АНКЕТА «ЗДОРОВЫЙ СОН».....	14
6. Приложение № 2 «Рассказы - прекрасный инструмент для расслабления, для чтения перед сном».....	15
7. Приложение № 3 «Рекомендации».....	19

Что такое сон.

Каждый день, на всей планете ночью спать ложатся дети. Вместе с ними спят игрушки, книжки, зайцы, погремушки. Только фея сна не спит, над землей она летит, дарит детям сны цветные, интересные, смешные...

Сон – это естественный, регулярный физиологический процесс, свойственный людям, млекопитающим, рыбам, птицам и насекомым. Во время сна мозговая деятельность живого существа минимальна, а организм практически не взаимодействует с окружающей средой.

Ни человек, ни животное не могут всегда бодрствовать. Каждый организм требует отдыха. Сон – это лучшее средство восстановления потраченных сил. В нем мы проводим треть всей своей жизни. Биологическое значение сна связано с приспособлением к изменению освещенности (день/ночь).

Функции сна: сон способствует активному росту молодого организма; обеспечивает отдых организма; организм запасается энергией; сон восстанавливает функции нервной системы; способствует переработке и хранению информации; восстанавливает иммунитет; происходит самоочищение организма от продуктов обмена; восстановление работы мозга, отдых.

Таким образом, сон – жизненная необходимость. Главная его роль – отдых организма. Он обладает волшебным свойством продлевать жизнь, увеличивать работоспособность, лечить от болезней. Во сне человек проводит одну треть своей жизни. Детям необходимо спать гораздо больше, чем взрослым, так как сон очень важен для роста. Часто даже говорят, что растем мы именно во сне. Сколько же должны спать дети, чтобы чувствовать себя утром бодро?

Люди отправляются спать в разное время. Самое лучшее время для начала сна – с 10 часов вечера до полуночи. Два часа сна с 22 до 24 часов заменяют четыре часа сна после 24 часов. Ученые и врачи указывают разные нормы. В среднем дети должны спать: до года детям надо спать – от 2 до 5 часов днём, от 8 до 11 часов – ночью; от 2 до 7 лет – от 2 до 1,5 часов днём, от 11 до 10 часов – ночью; с 7 лет до 10 лет – дневной сон у многих детей отсутствует, а ночной должен длиться около 10 часов; с 11 до 15 лет – ночной сон составляет 9 часов.

Правила здорового сна.

Залог хорошего дневного сна — это режим.

Человек — такая же часть живой природы, ему тоже физиологически свойственны определённые биоритмы. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы. Регулярно повторяющиеся действия запоминаются клетками головного мозга, вырабатываются чередующиеся в определённом порядке условные рефлексы. Тогда переход от одного вида деятельности к другому осуществляется автоматически. А ведь это очень важно для сохранения здоровья, особенно психического, как ребёнка, так и родителей.

Каждый родитель, желающий воспитать своего ребёнка здоровым, должен чётко себе представлять, что для того, чтобы сон детей был полноценным, необходимо создать благоприятные условия для него. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью.



Прогулки на свежем воздухе перед сном.



Лишение человека сна пагубно отражается на его здоровье. Сон возобновляет работоспособность клеток мозга. Они накапливают необходимую энергию, тем самым готовят человека к активной дневной деятельности.

Во время сна в организме человека происходят активные, жизненно важные процессы. Во сне, как известно, даже мы, взрослые, проводим не менее трети своей жизни. А маленькие дети — значительно больше.

Сон очень важен для организма, так же как правильное питание, как закаливание. Поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять большое внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

От того, как наш организм отдохнёт ночью зависит, как он будет функционировать днём.

Крепкий сон — это залог здоровья.

Нарушение сна ведёт к ухудшению психического и физического состояния человека.

Как взрослый, так и ребёнок может быть раздражительным, сонливым. Нарушается память, концентрация внимания, снижается работоспособность.

Самая лучшая профилактика нарушения сна у детей — это, конечно, соблюдение правильного режима дня.

Необходимо ложиться спать в одно и то же время в соответствии с возрастом.



Перед сном не рекомендуется играть в подвижные игры, сидеть за компьютером, играть в игровые приставки. Лучше всего почитать книгу.



Для хорошего сна необходимо проветрить комнату, убрать лишнее освещение, музыку, исключить негативные эмоции.

Ребёнок с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Утром ребёнок просыпается бодрым и весёлым. Все конфликтные ситуации, связанные с режимом исключены.

Все живое на земле в своем развитии подчиняется строго определённым ритмам. Смена дня и ночи, времён года, цветение, плодоношение, увядания и отдых растений и прочее.

Прежде всего каждый ребёнок с рождения должен иметь отдельную кровать. Спать с родителями, братьями, сёстрами нельзя, так как они во сне будут тревожить друг друга и нарушать полноценность сна. При этом возникают условия и для передачи инфекции. Кровать должна располагаться подальше от батарей центрального отопления. Матрац, на котором спит ребёнок, должен быть жёстким, а подушка не из пуха, а из мягкого пера или другого гипоаллергенного материала. Постельное белье следует менять не реже одного раза в восемь дней.

Спать детям лучше в пижамах.



Ни в коем случае не нужно кутать ребёнка, накрывать несколькими одеял, так как он будет перегреваться, а во сне раскрываться и охлаждаться. Температура в комнате должна быть не более 18 градусов. Зимой ребёнка нужно укрывать тонким шерстяным одеялом с пододеяльником. Летом в жаркие дни лучше спать под простыней, а весной и осенью — под байковым или тонким ватным одеялом.



Иногда можно видеть ребёнка, который спит, закрывшись одеялом с головой. Ни в коем случае нельзя этого допускать, так как затрудняется поступление свежего воздуха и ребёнку приходится вдыхать собственные испарения.

Перед сном помещение должно быть проветрено, так как свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию и спокойному крепкому сну.



Малыши с радостью ложатся в кровать с игрушкой и, конечно же, засыпают.

Сон имеет большое значение для здоровья и развития ребёнка. Во время сна: — происходит рост и развитие организма; — развивается головной мозг; — развивается внимание и память; — восстанавливается координация движений; — восстанавливаются силы и энергия; — снимается эмоциональное напряжение; — укрепляется иммунитет. Поэтому одним из обязательных условий для воспитания здорового ребёнка является создание условий здорового полноценного сна, который должен быть оптимальным по качеству и продолжительности,

что обеспечит нормальное развитие нервной системы и других систем растущего организма.

Лучше придерживаться определенного режима дня, что не всегда получается, но стоит постараться – тогда проблемы со здоровьем, связанные с нарушением сна, не будет.

В комнате должно быть тихо (отсутствуют посторонние звуки, выключены музыка, телевизор).

В комнату не должен проникать яркий свет. Абсолютная темнота благоприятно сказывается на сне.

Рекомендуется проветривать помещение перед сном. Свежий прохладный воздух способствует быстрому засыпанию.

Рекомендуется небольшая прогулка.



Перед сном обязательно принять расслабляющий теплый душ.

Принимать пищу нужно не менее чем за 4 часа перед сном, можно выпить стакан теплого молока или чай с мятой.

Перед сном не рекомендуется работа за компьютером, а также просмотр телевизора (остросюжетного кинофильма или программ).

Выполнение этих нетрудных правил обеспечит каждому ребенку здоровый и полноценный сон. Организм восстановится полностью, будет здоровым и бодрым. Дошкольники будут хорошо усваивать учебный материал, радовать своих родителей успехами в образовании и спорте.

Таким образом, достаточный сон жизненно необходим для поддержания и укрепления здоровья и восстановления работоспособности.

Анкетирование «Здоровый сон».

Для того чтобы узнать сколько времени дети спят, как они чувствуют себя после сна, провели анкетирование среди родителей. (Приложение 1). Целью анкеты стала занятость ребенка перед сном, его продолжительность и самочувствие после сна. Время заполнения анкеты было неограниченно. В опросе приняли участие 18 родителей.

По итогам анкеты сделаны следующие выводы: дети испытывают недостаток сна.

Перед сном дети всегда чем-нибудь занимаются, в основном просмотр телевизионных программ и компьютерные игры. Большинство детей просыпаются медленно, чувствуют себя хорошо, но хотят спать. Таким образом, чем позже засыпает ребенок, тем хуже он себя чувствует, т. к. не высыпается.

Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, активность детей в течение дня, род занятий, их эмоции и переживания влияют на процесс сна и вывод: если правильно организовать свой сон, то нам будут сниться добрые, приятные и сказочные сны. А это принесет нам положительные эмоции и хорошее настроение. Качество сна и наши сновидения отражаются на нашем самочувствии.

Наблюдения семьи Ивана Г.

Изучив правила хорошего сна, семья Ивана Г. решили убедиться, что правила действительно работают, т. е. если правильно организовать свой сон, то утром просыпаются с хорошим настроением и бодрыми. Они провели такой эксперимент. В течение рабочей недели записывали свои наблюдения за Ваней.

1 день.

Лег спать 22:30. Перед сном играл в видеоигры 30 минут. Комнату не проветривали, принял душ. Подъем в 6:30. Утром чувствовал себя неважно, хотелось спать. Был невнимателен. Время сна 8 часов.

2 день.

Лег спать в 23:00. Был на занятиях в бассейне. Перед сном Попил чай с печеньем. Комнату проветрили, но душ не принял. Очень хотелось спать, уснул быстро. Проснулся в 6:40 и долго не хотел вставать. В детском саду был раздражителен, на занятиях допускал ошибки. Время сна 7 часов 40 минут.

3 день.

Лег спать в 21:30. Перед сном поиграл со старшей сестрой, она почитала книжку. Проветрили комнату, принял душ и выпил стакан молока. Уснул не сразу. Проснулся в 6:30. Время сна 9 часов. Утром чувствовал себя бодро, выспался. Настроение хорошее.

4 день.

Лег спать в 22:00. Был на занятиях в бассейне. Комнату не проветривал, перед сном покушал. Хотелось спать, но решил посмотреть мультфильм и поэтому уснул не сразу. Проснулся в 6:30. Время сна 8 часов 30 минут. Утром не хотелось вставать. Весь день был рассеянным и все время хотелось спать.

5 день.

Лег спать в 22:00. Перед сном поиграл в лего. Принял душ, комнату проветривали, выпил стакан теплого молока. Уснул быстро и проснулся в 6:00 сам. Время сна 9 часов. Выспался и проснулся с хорошим настроением.

Исследование показало, что: если ложиться спать поздно (после 22:00), перед сном посмотреть телевизор или поиграть в компьютерные игры, то утром плохое самочувствие, хочется спать, и весь день невнимателен.

Если ложиться спать в 22:00, то засыпаешь быстро, а утром просыпаешься с хорошим настроением.

На своем опыте семья Ивана поняли, что важно правильно спланировать вечернее время отхода ко сну.

Заключение

В процессе исследовательской работы были изучены материалы из разных источников по выбранной теме, было проведено анкетирование, исследование.

В результате проведенной работы цель исследования достигнута. Сон является наиболее важной частью нашей жизни. Чем лучше мы высыпаемся, тем лучше результаты нашей работы за день. Достаточный сон жизненно необходим для поддержания и укрепления здоровья, восстановления работоспособности.

Сон – это процесс, в течение которого наше тело набирается сил, готовя нас к следующему дню. Хороший сон дает нам силы, мы чувствуем себя бодро, мыслим ясно.

Список используемых источников

http://ya.snovidec.org/3/3_2-4.html

<http://www.bayushki.ru/knowbot/dreams>

[http://sna-kantata.ru/snyatsya-li-detyam-snyi /](http://sna-kantata.ru/snyatsya-li-detyam-snyi/)

<https://dreamsong.ru/25-facts-about-dreams>

[https://www.b17.ru/article/34305 /](https://www.b17.ru/article/34305/)

http://www.astromeridian.ru/sonnik/detskij_sonnik.html

<http://popoff.donetsk.ua/text/psy/copy/freud/lection/9.html>

[https://psynavigator.ru/publikacii/interpretiruem-detskie-snovideniya -](https://psynavigator.ru/publikacii/interpretiruem-detskie-snovideniya)

[http://felomena.com/sonnik/stati/teoriya/chto-takoe-son /](http://felomena.com/sonnik/stati/teoriya/chto-takoe-son/)

АНКЕТА «ЗДОРОВЫЙ СОН»

Вопрос	Ответ 1	Ответ 2	Ответ 3	Ваш ответ
Во сколько ложится спать ребёнок?	До 22:00	С 22:00 до 23:00	Позже 23:00	
Во сколько просыпается?	6:00	6:30	7:00	
Занятие перед сном?	Чтение книги	Просмотр телевизора, компьютерные игры	Прием пищи	
Легко ли ты засыпает ребёнок?	быстро	долго	-	
Как просыпается?	быстро и сразу встаёт	Медленно, лежит еще несколько минут	-	
Как чувствует себя после сна?	Отлично, бодро	Хорошо, но хочется спать	Неважно, не высыпается	

Ваш совет для здорового сна ребёнка _____

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!

Рассказы - прекрасный инструмент для расслабления, для чтения перед сном.

Рассказ № 1. Крошка.

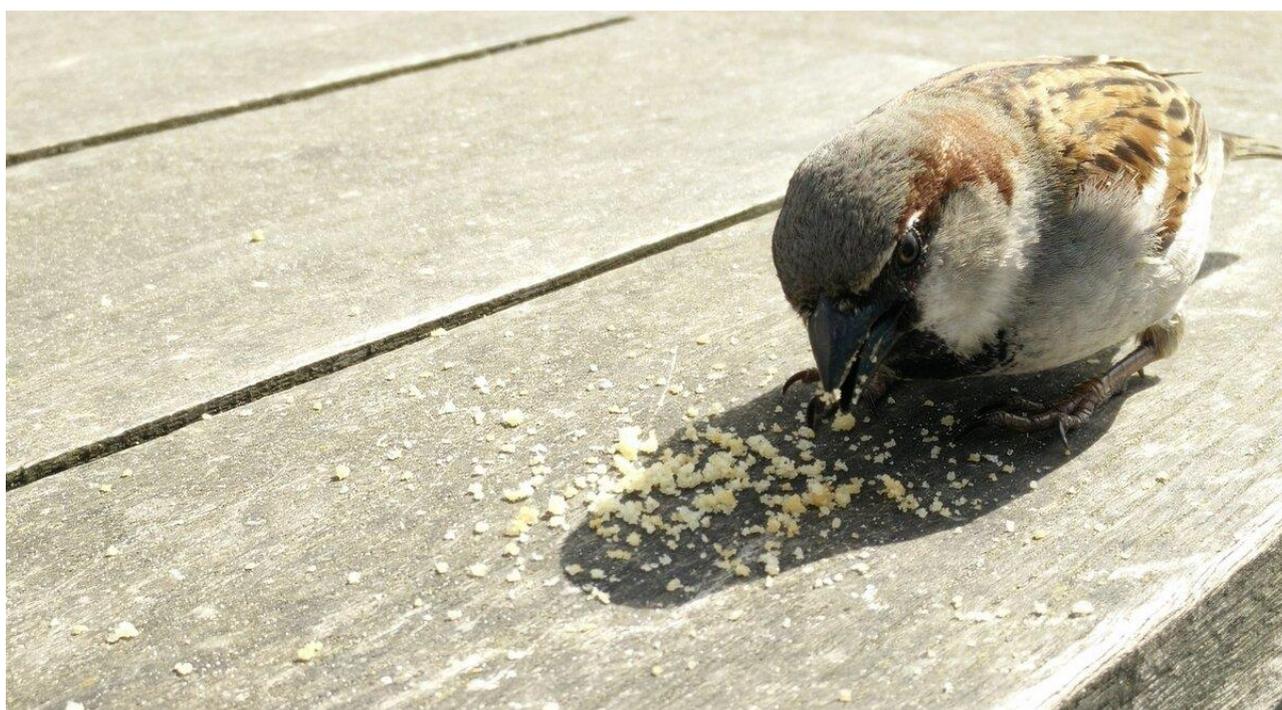
Однажды маленькая крошка отправилась в путешествие в мир, где процветали цветы и ароматы. Она прогуливалась по лесу, где видела высокие деревья и слышала шелест листьев на ветру.

Она увидела красивый водопад, который излучал свет и цвета радуги. Крошка начала двигаться к солнцу, которое с ослепительным светом загоралось в рассвете. Она увидела птиц, которые пересекали ее путь, и зверей, которые бегали сквозь лес, и все они были счастливы.

В конце пути крошка нашла спокойное место, где она могла уткнуться в мягкую траву и увидеть звездное небо

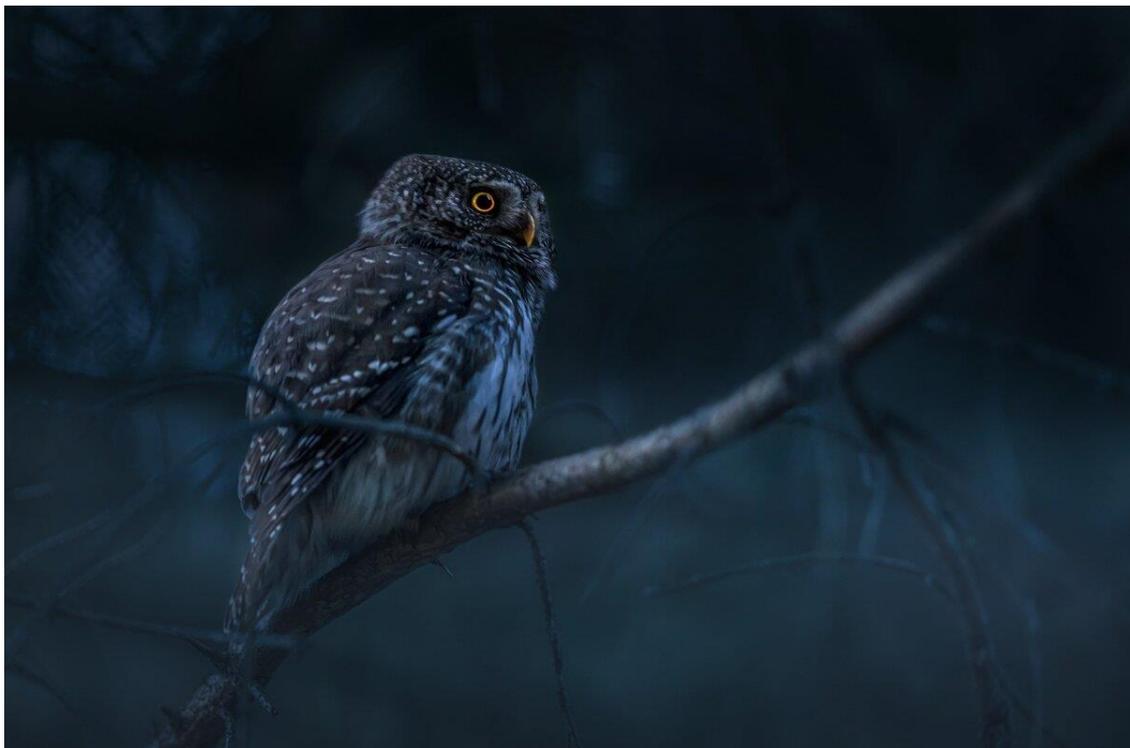
Она чувствовала, как теплые лучи солнца обнимали ее и выполняют ее энергией, помогающей ей расслабиться.

Она начала вздыхать все глубже и глубже, вдыхая ароматы цветов, кристального водопада и прохладного ветерка, и улеглась очень уютно на земле.



Рассказ № 2. Сова по имени Лучик.

Как-то раз маленькая сова по имени Лучик решила взлететь выше вечернего неба. Она рассчитывала увидеть много интересных вещей. Лучик поднялась все выше и выше, и за несколько минут она оказалась близко к гигантским облакам. Она летела по небу, наблюдая за прекрасными звездами и луной, которые сверкали как алмазы на темно-синем фоне. Солнечный свет ушёл, сосредоточился в силе только Луны. Лучик остановилась на крыше и посмотрела на дома, освещённые мягким светом лунного света. На улице было тихо и спокойно, и Лучик почувствовала, как ее сердце наполнилось радостью. Она увидела, как засыпают люди. Кто-то спал бок о бок со своей собакой в теплой кровати, кто-то спал, укутанный в мягкое одеяло в обычной кровати, а дети спали на креслах со своими игрушками. Лучик поняла, что сон это самое важное время дня, когда мы отдыхаем, восстанавливаем силы и готовимся к новому дню. И вдруг, Лучик почувствовала, как ее голова начала крениться и она очень устала. Она вернулась в свое дерево и легла в мягкую постельку из листьев. Но всё ещё не могла заснуть. Тогда она вспомнила ритуал, который ей посоветовали другие птицы, когда им было тяжело заснуть. Она закрыла глаза и начала сосчитывать свои дыхания, 1, 2, 3, 4, 5, затем медленно вдохнула воздух, затем медленно выдохнула. Она сосчитала до 10, затем начала считать звезды, которые зажглись на ночном небе. 1 звезда, 2 звезды, 3 звезды... И прежде чем она успела досчитать до 10, Лучик заснула - спокойно, мягко и глубоко. В ее снах она продолжала свои путешествия по ночному небу, которые стали её любимым занятием и даром. Она была счастлива и понимала, что здоровый сон это залог хорошего самочувствия и хорошего дня.



Рассказ № 3. Маленький мячик.

Однажды маленький мячик отправился в увлекательное путешествие в мир, где процветала магия и чудеса. Он пролетел через зеленые поля, где росли красочные цветы и слышал пение птиц. Мячик увидел вдалеке большой горный массив, покрытый белым снегом. Он решил направиться туда и, после долгого пути, он наконец добрался до вершины горы. Оттуда открывался захватывающий вид - он видел красивые заснеженные долины, леса и живописные озера, которые отражали блеск яркого солнца. Он увидел медведей, которые спали в своих берлогах, и пернатых животных, которые летели в небе, выбирая солнечные лучи. Мячик чувствовал, как его тело начало превращаться в пушистое облако, и он нежно летел над прекрасным пейзажем. Постепенно, он начал замечать звезды, которые зажглись на ночном небе. В один момент, все вокруг волшебным образом преобразилось - мячик стал на одной из звезд. Он ощущался невероятно сильным и легким, в то же время чувствовал, как он сливается с прекрасной звездной пылью. И заключительным звеном было, что мячик заснул на этой звезде, и чувствовал, как нежный телепортированный туман наполняет своё сознание.



Рассказ № 4. Котенок по имени Пушок.

Жил-был один дивный котенок по имени Пушок. Он был самым спокойным котенком на свете. Как только наступала ночь, Пушок карабкался на свою мягкую подушку и сразу засыпал. Ему было не страшно темноты и ночных звуков, потому что он знал, что всю ночь он будет в безопасности. Однажды ночью Пушок решил погулять по лесу. Он знал, что ночью здесь скрывалось множество таинственных существ. Сначала он увидел белку, которая ловко взбиралась на деревья. Затем он заметил кролика, спокойно кушающего траву под лунной светом. Пройдя немного дальше, он увидел огромного медведя, который спал под деревом. Но Пушок знал, что медведь не причинит ему вреда - он медленно прошел мимо него и продолжил свой путь сквозь лес. Он увидел множество других интересных животных, которые были активны только ночью. И в конце концов, Пушок понял, что такие ночные прогулки могут быть опасными, если не быть осторожным. Поэтому он решил вернуться домой и спать на мягкой подушке. Он знал, что его дом всегда будет надежным убежищем, в котором он будет полностью в безопасности. Так Пушок вернулся домой и лег на свою подушку. Он закрыл глаза и очень скоро заснул, навеки забыв про приключения, которые ему снились во сне.



P.S. Такие рассказы - прекрасный инструмент для расслабления, помогают ребенку перенести свои мысли в иное пространство и отвлечься от повседневной рутины.

Если ребенок не спит ночью, это может быть причиной тревоги для родителей и семьи в целом, так как это может влиять на его здоровье и самочувствие днем.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь:

1. Установить ритуал засыпания.

Важно установить регулярный ритуал засыпания, который должен выполняться каждый день в течение нескольких недель. Это может включать в себя чтение книги, музыку, слабую лампочку на ночную тумбочку, горячую ванну или другие расслабляющие действия. Установление такого ритуала научит ребенка ассоциировать определенную последовательность действий с засыпанием.

2. Установить регулярный режим сна.

Определите время, когда ваш ребенок должен ложиться спать и просыпаться, источником комфортности будут его личные предметы в спальне. Старайтесь соблюдать этот режим каждый день, даже по выходным. Соблюдайте определенный режим дня и режим сна. Установите регулярный режим дня. Это позволит ребенку привыкнуть к режиму сна, а также нормализовать свой биоритм.

3. Создать спокойную атмосферу в спальне.

Спальня должна быть тихой, прохладной и комфортной для ребенка. Вы должны убедиться, что в комнате темно, нет шума или иных источников раздражения. Возможно, ваш ребенок поддерживает примеры своих близких и включает голосовую аудиокнигу или в радиоприемник в беззвучном режиме.

4. Избегать дневного сна.

Если ваш ребенок привык спать днем, попробуйте уменьшить дневной сон. Если дневной сон неизбежен, попросите его спать не более 1,5-2 часов днем.

5. Менять режим питания.

Если ваш ребенок ест поздно или много перед сном, это может влиять на его сон. Попробуйте сделать перерыв минимум за 2 часа до сна. Это также может помочь сохранять здоровый вес ребенка.

6. Посвятить время релаксации.

Если ваш ребенок беспокоится перед сном, можете почитать ему книжку, совместно слушать музыку, поиграть в простые и легенькие игры на заранее определенное время. Важно научить его ассоциировать время перед сном с расслаблением и удовольствием.

7. Избегать видеоигр и мультфильмов перед сном.

Игры играют в команде или одиноко в мире виртуальной реальности могут накачать адреналин и не дать расслабиться мозгу, затрудняя засыпание. Лучшие заменить их на книжки, аудиозаписи для сна и релаксации.

8. Обратиться к психотерапевту или педиатру.

Если проблема со сном не улучшается, не стесняйтесь и обратитесь к психотерапевту или педиатру, чтобы обсудить оптимальный способ решения этой проблемы. Возможно, потребуется определенное лечение или психологическая поддержка. Помните, что здоровый и полноценный сон является важным элементом здорового образа жизни, поэтому важно сделать все возможное, чтобы помочь вашему ребенку испытывать умиротворение и комфорт, чтобы он засыпал и просыпался свежим и готовым к новым приключениям.

Здоровый сон - это необходимый фактор для нормального роста и развития ребенка.