Магомедова Ажий Магомедгаджиевна

МАДОУ МО д/с №6 "Рябинка" ХМАО, Тюменская область, г. Нягань

Воспитатель

**Организация детского сна.**

**Рекомендации для воспитателей ДОУ.**

 Сон, восстанавливая работоспособность организма, имеет большое значение для сохранения здоровья. Особенно важен нормальный сон для маленьких детей. Ребенок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон. Необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение ко сну.

 Спокойное состояние необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено. Однако нет необходимости в полной тишине, т.к. дети могут привыкнуть к такой обстановке и будут чувствительны к малейшему шороху. Укладывание детей спать в строго определённые часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Спать малыш должен в хорошо проветренном помещении, куда непрерывно поступает свежий воздух.

 Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать ложиться им на живот, съёживаться, подбирая колени, т.к. неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки. Воспитатель следит за тем, чтобы руки у детей были поверх одеяла. В течение всего периода сна воспитатель находится в спальне и наблюдает за детьми. Детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже других, поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.

 Воспитатель следит за тем, чтобы дети надевали одежду в определённом порядке, чтобы все были причёсаны. Процесс одевания не должен занимать много времени: у старших детей - не более 15 минут, у малышей-20-25 минут. Старшие дети сами заправляют свои постели.

 Укладывая, детей спать воспитатель проявит особую чуткость к ним: подойдёт к каждому, заботливо укроет, т.к. в это время малыши вспоминают дом, близких. Для установления преемственности в работе детского сада и семьи воспитатель рассказывает родителям о правильной организации сна в домашних условиях. Важно разъяснить, что для крепкого, спокойного и здорового сна ребёнку необходима индивидуальная кровать, свежий воздух и определенные часы укладывания.

 Перед сном с ребенком хорошо погулять. Нужно убедить родителей в том, что вечером вредно перекармливать детей, поить их крепким чаем, кофе или какао; нельзя рассказывать страшные сказки, играть в шумные подвижные игры, перегружать телевизионными передачами. Не следует на ночь давать много жидкости. Для сна дети должны иметь специальное бельё-рубашки, пижамы из фланелевой или ситцевой ткани (в зависимости от времени года). Во время сна температура воздуха в спальной комнате должна быть в пределах +16,+18 градусов, что достигается проветриванием.

 В зависимости от времени года и погодных условий, во время дневного сна в спальне с одной стороны открываются фрамуги, форточки или окна. В холодный период форточки закрывают за 15-20 минут до подъёма детей. Укладывание детей и подъём проводят при обычной температуре воздуха(+20,+21 град.) В целях закаливания температуру воздуха в спальной комнате постепенно снижают до +16,+18 градусов.

 Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы, недосыпание же приводит к глубоким качественным изменениям реактивности корковых клеток и может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей.

**Спокойного сна и здоровья нам и нашим детям!**