Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «детский сад №3» «Колокольчик» Пионерского городского округа

Открытый городской педсовет

«Здоровый сон»

Воспитатель первой квалификационной категории:

Коркунова Евгения Сергеевна

г. Пионерский 2017 г.

**(Слайд №1)**

Здоровый сон ребенка очень важен. Он как пища, вода и воздух. Здоровый сон ребенка – это источник, которые дает энергию, силы, отдых. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта.

С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

**Сколько мы спим?**

**(Слайд 2)**Потребность во сне зависит от возраста: от 20 - до 8 часов в сутки.

К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста».

## Что нужно ребенку для здорового сна? (слайд №3)

1. С самого раннего детства укладывайте малыша спать **в одно и то же время**.

2.Придумайте **ритуал засыпания** – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда

3. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет **успокоиться** и быстро заснуть.

4. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

## Польза дневного сна для ребенка

1.Сон в дневное время помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями.   
 **2.**Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным.

**4.**Регулярный дневной сон положительно сказывается на качестве обучения. Ребенок более склонен воспринимать новые знания.   
 **5.**Дневной сон помогает укрепить иммунную систему.  
**6.**Во сне вырабатывается гормон роста.

## Зачем читать детям книги перед сном?

Чтение на ночь детям – это не просто милая семейная традиция. Читая малышу на ночь сказки, родители не только доставляют ему удовольствие, но и выполняют несколько важных задач:

1. **Укрепляют и гармонизируют отношения с ребенком**

Чтение книг перед сном становится незаменимым ритуалом, создающим атмосферу любви, гармонии, радости от общего дела.

2. **Успокаивают ребенка и настраивают его на сон**

Малыш взрослеет, но это не значит, что он должен засыпать без проявлений внимания, ласки и нежности взрослых. Голос мамы навсегда остается для ребенка самым родным и желанным звуком, который хочется слышать чаще…Кроме того, наличие определенного вечернего ритуала также помогает детям засыпать быстрее.

3. **Развивают интеллект малыша**

Чтение книг –  это значимый инструмент раннего развития ребенка. Читать, разумеется, полезно и утром, и днем. Но вечером человеческий организм наиболее расслаблен, в то время как мозг практически без усилий воспринимает информацию.

4. **Прививают ребенку любовь к книге**

В современном мире, захваченном электронными технологиями, можно заметить следующую тенденцию: дети и подростки всё меньше читают. Сложнее сделать так, чтобы малыш полюбил книгу и продолжал с удовольствием читать, когда научится делать это самостоятельно. Чтение книг детям на ночь – простой и эффективный способ формирования любви ребенка к книге в будущем.

5. **Формируют здоровую психику и мировосприятие**

Сказкотерапия – давно известный воспитательный метод. «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»… Благодаря сказке малыши представляют себе различные жизненные ситуации, ставят себя на место сказочных героев, совершая вместе с ними хорошие и не очень поступки, фантазируют, учатся сочувствовать, проживают разнообразные эмоции и состояния, отвечают для себя на какие-то вопросы.

**Что же выбрать для чтения на ночь ребенку?**  
**Какие книги подойдут для чтения перед сном детям разного возраста?**

Как правило, выбор падает на сказки, короткие рассказы для детей или детские стихи. Учитывайте, что пожелание спокойной ночи должно усыплять ребенка, а не возбуждать. Поэтому стоит отказаться от произведений с продолжительным и насыщенным сюжетом, их лучше почитать днем. Длинные произведения лучше выбирать для детей постарше и растягивать на несколько вечеров. Прочитанная перед сном сказка или повествовательная история может влиять на сновидения. Ведь дети очень впечатлительны, часто они ассоциируют героев сказок с собой и знакомыми. Считается, что любимая сказка оказывает колоссальное влияние на становление личности. Например, для воспитания воли, упорства в достижении целей подойдет сказка «Снежная королева», для трудолюбия и оптимистического восприятия мира – «Золушка».



При выборе литературы для чтения на ночь огромное значение имеет возраст ребенка. Если ребенку еще нет года, то для него верным средством перед сном будут народные и авторские колыбельные, а также спокойные мелодичные детские песенки. Если вы не умеете петь, то можно просто прочитать их наизусть, как стихотворения. Главное, чтобы голос мамы был спокойным и нежным.

[**Рекомендации по подбору книг детям от 1**](http://detskiystih.ru/article/vybiraem-i-chitaem-knigi-detyam-ot-0-do-goda.html) **до 7 лет**

Ребенку после **1 года** можно читать простые народные сказки про животных с красочными иллюстрациями: «Курочка Ряба», «Репка», «Теремок», «Колобок», «Козлятки и волк», «Заюшкина избушка» (про зайчика, лису и петуха). Частые повторения в этих сказках тренируют память малыша и помогают следить за сюжетом.

В возрасте от **2 лет** рекомендуются сказки Корнея Чуковского – Муха-Цокотуха, Мойдодыр, Доктор Айболит, В. Сутеева - Разные колеса, Кораблик, Яблоко, палочка-выручалочка, С. Козлова, короткие и простые стишки про игрушки А. Барто, Б. Заходера.

При выборе печатного издания для маленького ребенка обращайте внимание на картинки, они должны нравиться в первую очередь вам. Картинки должны соответствовать содержанию и быть подробными. А так же обращайте внимание на содержание, особенно если вы выбираете книгу с народными сказками. Прочитайте книгу перед покупкой. Текст должен легко читаться, а сама сказка должна быть короткой без лишних персонажей и действий. Уж народные сказки знают все!

В возрасте **3 лет** начинает активно увеличиваться словарный запас, ребенок уже хорошо запоминает сюжеты, прочитанных ему произведений, и может их пересказать, иногда на свой лад. Сейчас начинают закладываться первые ростки, которые затем вырастают в крепкую дружбу с книгой.

Выбирая книгу ребенку **от 3 до 5 лет**, учитывайте его предпочтения. В этом возрасте для чтения можно выбрать народные сказки народов мира, сказки знаменитых сказочников: Г-Х. Андерсена «Дюймовочка», «Гадкий утенок», «Снежная королева», Ш. Перро «Спящая красавица», «Мальчик-с-пальчик», «Кот в сапогах», «Красная шапочка» и др., Т. Янсон «Приключения Мумми-троллей», П. Бажов «Серебряное копытце», А. Аксаков «Аленький цветочек», А. Толстой «Приключения Буратино», В. Бианки «Рассказы и сказки о животных», Сказки Братьев Гримм, Р. Киплинга, Н. Носова, Э. Успенского и т.д., Сказки и стихи поэтов А. Пушкин, С. Маршак, С. Михалков, Ю. Мориц, И. Токмакова и другие.

Дети в **возрасте 6, 7 лет** — будущие или уже школьники, скорее всего, умеют читать сами. Но не стоит прекращать традицию чтения перед сном. Ведь это не просто чтение на ночь ребенку, а возможность пообщаться с ним наедине.

Если ваш ребенок читает сам, то можно читать с ним по     очереди, давая ему возможность почувствовать себя взрослым, как мама. Выбор литературы для этого  возраста более сложный и серьезный.  
Вот наши рекомендации  
**А. Волков** «Волшебник изумрудного города», «Урфин Джюс и его деревянные солдаты»,  
**М.Бонд** «Медвежонок по  имени Паддингтон »,  
**В.Драгунский** «Денискины рассказы»,  
**Л.Кэрролла** «Алиса в стране чудес»,  
**О. Кургузов** «По следам почемучки»,  
**Л. Барри** «Питер Пени Венди »,  
**В.Катаев** «Цветик - семицветик»,  
**А.Некрасов** «Приключения капитана Врунгеля»,  
**А.де Сент-Экзюпери** «Маленький принц»,  
**Дж.Харрис** «Сказки дядюшки Римуса»,  
**Л. Баум** «Волшебник страны Оз»,

**А.Волков** «Волшебник изумрудного города» и другие не менее популярные произведения для детей.

Сохраняйте традицию чтения ребенку перед сном как можно дольше. Она не только продлит счастливые минуты детства вашему ребенку и подарит теплые воспоминания, но и даст чувство защищенности и уверенности так ему необходимое.

**Какую выбрать музыку перед сном?**

А также перед сном можно прослушивать спокойную музыку. Еще в древности люди заметили целебную силу музыки, ее благодатное влияние на человека. Спасает музыка и от бессонницы, так называемая музыка под сон грядущий. Само собой разумеется, что мелодии, которые мы слушаем перед сном, должны нести положительные эмоции, быть тихими, спокойными и мелодичными, с четким темпом и медленным ритмом, чтобы настроить организм на отдых и здоровый крепкий сон. Медленные и расслабляющие мелодии очищают пространство от негативной энергии и напитывают положительной энергией биополе человека.

Музыка перед сном очень способствует засыпанию. Это должны быть мелодии, которые помогают вам расслабиться и успокоиться, вызывают положительные эмоции и навевают приятные воспоминания.

Положительно влияют на способность заснуть звуки природы: пение птиц, звуки дождя, шум прибоя или водопада, голоса дельфинов. Молодые мамы любят включать своим малышам музыку перед сном. Музыка для сна для детей хороша только в небольших количествах, как только [ребенок заснул](http://sonmir.ru/son-mladenca.html) – музыку нужно выключать.

В результате исследований были выявлены музыкальные композиции, прослушивание которых положительно влияет на сон. Общепризнанно, что лучше слушать музыку перед сном классическую или же оперу.

Это «Грезы» Шумана,

концерты для скрипки Мендельсона,

пьесы Чайковского,

музыкальные произведения Вебера и Дарио Марианелли,

Лунная соната Бетховена,

«Концерт для гобоя» Вивальди,

«Грустный вальс» Сибелиуса,

«Лунный свет» Дебюсси,

«Элегия» Рахманинова,

«Маленькая ночная серенада» Моцарта и многие другие великие шедевры.