

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 130 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

Гостиная для родителей

Здоровый малыш

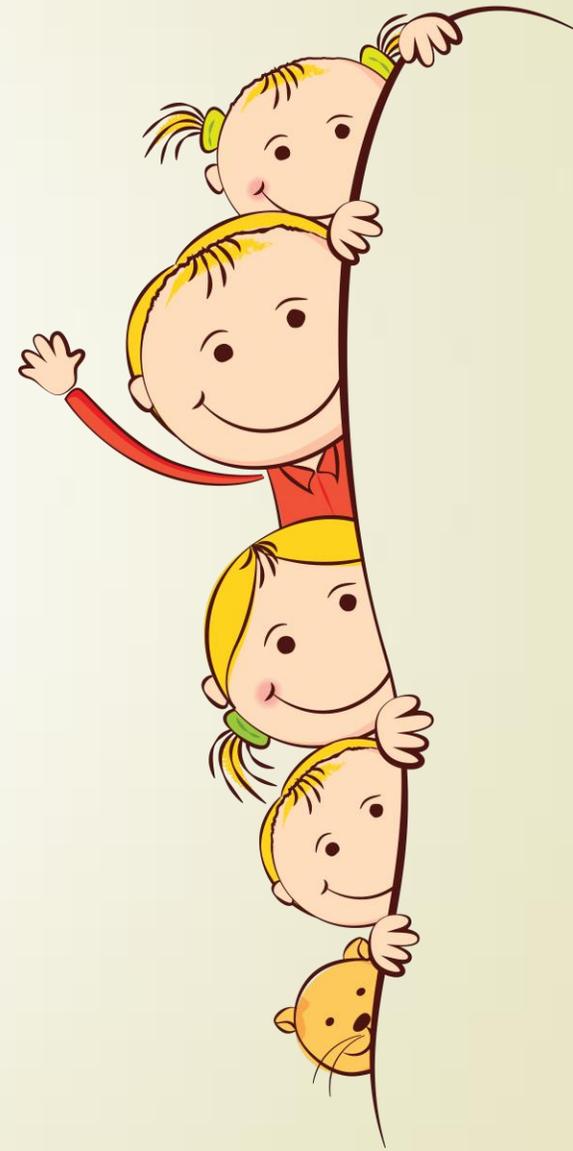
Сон

Воспитатель Казакова Татьяна Александровна



Ключевые слова:

здоровье
младший возраст
сон



- ▶ Уважаемые взрослые, сегодня мы с Вами побеседуем о здоровье наших малышей. Укладывая спать малышей своей группы, я говорю, что когда дети спят, они растут. И поэтому кто хочет вырасти закрывает глазки и спит, он станет большим и сильным как папа и красивым как мама. Редко когда эти слова не действует на детей. Права ли я?



- 
- 
- ▶ С научной точки зрения наполовину, так как дети действительно растут во сне, но ночью. У эндокринных желез наибольший уровень секреции приходится на ночь. Поэтому дети «растут» ночью под влиянием гормона роста, выделяемого гипофизом. Дневной сон необходим ребенку: восстановить силы, отдохнуть, чтобы во второй половине также играть, радоваться жизни, а не капризничать.



Я не открою для Вас секрет, если скажу что по особенностям динамики работоспособности людей можно разделить на три группы.

- ▶ Первая это - «жаворонки», которые составляют $\frac{1}{4}$ часть взрослого населения, люди с высокой работоспособностью в первой половине дня. Они рано ложатся и рано встают
- ▶ Вторая – «совы», около 30% населения, пик работоспособности приходится на вторую половину дня.
- ▶ И третья группа – «голуби», которых насчитывается 45% взрослого населения. Для них суточная динамика не имеет выраженных колебаний.

- ▶ Для жаворонков подходит известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Для «сов» это не годится, они нуждаются в хорошем ужине, так как у них пик работоспособности приходится на вторую половину дня.



- 
- 
- ▶ Каждая мать может проанализировать динамику поведения своего ребенка в течении дня и составить «биоритмологический» портрет своего ребенка. Это даст вам возможность скорректировать режим ребенка, что повлечет за собой хорошее настроение, самочувствие

- ▶ Не забываем, что если Вы планируете отдать своего ребенка в детский сад, заранее узнайте режим дня. Время идет, а принцип нашей жизни и биоритмы не меняются, и все зависит только от нас с вами.
- ▶ Мы взрослые выспались, а теперь для нас нужно вовремя проснуться, в одно и то же время. Улыбнуться. Настроиться положительно. Потянуться два-три раза. Полежать в позе зародыша. Сделать самомассаж.



- 
- 
- ▶ Поднимайте после сна своего ребенка с улыбкой, говорите с ним ласково: «Вот проснулся мой любимый мальчик. Какая у тебя красивая улыбка, потягушеньки, потягушеньки». А сами в это время массируете руки и ноги своему ребенку, поглаживая их от кончиков пальчиков к телу. Гладим животик по часовой стрелке, ушные раковины, слегка надавливая подушечками пальцев. Погладьте лицо, шею, приучите ребенка с этой процедуре, которая займет у Вас пять минут, а пользы будет...

- ▶ Организм проснулся. Сейчас, когда ребенок маленький все это Вы делаете за него, постепенно приучая делать самостоятельно. Это полезно всем и детям и взрослым. Попробуйте и Вы увидите положительный результат.



- В следующий раз продолжим беседу. Мы вместе и у нас все получится.

С уважением Казакова Татьяна Александровна.

