



## Как лучшее «лекарство»

Регулярный и полноценный сон является профилактикой эмоциональных и психологических расстройств ребенка

Здоровый сон способствует росту и развитию ребенка, гормон роста выделяется в большей степени в начале ночи.

Во время сна происходит энергетическое «восстановление» клеток мозга, формирование новых синапсов (связей). Хороший сон позволяет более эффективно работать иммунной системе. Информация, полученная малышом во время бодрствования, перерабатывается во сне, что способствует улучшению памяти и обучения.

Беспокойный сон малыша не только эмоционально и физически изматывает родителей, но и вызывает опасение за здоровье ребенка.

Организму малыша требуется достаточно много времени чтобы отрегулировать суточные ритмы. Непрерывный сон обычно формируется к 1,5-2 годам жизни. В сутки младенец может проспать до 20 часов.

У здорового ребенка можно выделить три состояния в течении суток: бодрствование – в этот период малыш активен: издает звуки, двигается, кушает; активный – поверхностный сон (присутствуют сосательные движения, гримасы, быстрые движения глазных яблок); и спокойный глубокий – сон (его продолжительность 30-60 минут, после чего снова наступает фаза поверхностного сна).

Часто расстройства сна встречаются у чрезмерно возбудимых и эмоциональных детей. Неправильно организованный распорядок дня, переизбыток эмоций, переутомление приводят к перевозбуждению нервной системы в результате чего малыш долго не может уснуть.

К наиболее распространенным причинам нарушения сна у грудных детей относят возрастные физиологические (нормальные, неопасные) изменения, эмоциональные перегрузки, отсутствие грамотно организованного режима сна, заболевания желудочно-кишечного тракта (колики, про-

резывание зубов), последствия аллергических реакций (кожный зуд и другие) и неврологические патологии.

Кормите ребенка за 1-1,5 часа, прежде чем его укладывать спать. Использование молочных питательных каш с молоком и йогуртом увеличивает продолжительность сна, так как ребенок будет меньше просыпаться от голода.

Перед кормлением рекомендуется выйти на свежий воздух с ребенком, это стимулирует аппетит и способствует более легкому засыпанию.

Укладывайте малыша при первых признаках утомления, если позволить утомленному малышу догулять до выброса кортизола, уложить его будет сложно. Кортизол – гормон стресса, его задача взбодрить нас, когда мы устали и заряд энергии исчерпан.

Делайте легкий массаж малышу, например – поглаживания.

Если ребенок плохо спит ночью из-за долгого сна днем, попробуйте сократить по времени часы дневного сна. За несколько часов до сна обеспечьте ребенку спокойную обстановку. Постарайтесь исключить активные игры. При засыпании и во время сна обеспечьте тишину и приглушенный свет в комнате малыша. В темноте вырабатывается гормон мелатонин. Именно он «усыпляет» и заставляет спать до рассвета. Этот гормон начинает вырабатываться с 3-4 месяцев.

Применяйте купание перед сном, если ребенка оно расслабляет. Старайтесь соблюдать комфортную температуру в комнате, где спит малыш. Оптимальная температура воздуха 18-25 градусов. Ежедневно укладывайте ребенка в одно и то же время. Создайте ритуал отхода ко сну. Почитайте с ребенком сказку, послушайте спокойную музыку. Рационально организованный режим сна, благоприятный психоэмоциональный климат в семье и рациональное питание ребенка – залог полноценного ночного сна вашего малыша.

## «Будим» организм ребенка

Одним из важнейших компонентов двигательного режима детей является утренняя гимнастика

Она направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышек, систематически делающих утреннюю гимнастику, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и со-



действует сохранению здоровья в течение многих лет.

Утренняя гимнастика позволяет организовано начать день в детском саду или в школе, способствует выполнению режима дня.

Утренняя зарядка «будит» организм ребенка, настраивает его на позитивный лад, влияет на мышечную систему, активизирует сердечную, дыхательную и другие системы организма, стимулирует работу внутренних

органов, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Упражнения развивают гибкость, силу мышц, подвижность суставов, улучшают координацию, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в проветриваемом помещении несет оздоровительный эффект: улучшает общее со-

стояние, укрепляет и закаляет организм, улучшает обменные реакции, вызывает положительные эмоции у детей.

Следует помнить, что каждый ребенок по-своему справляется с нагрузками, поэтому план утренних упражнений должен быть индивидуален. По общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут. Это оптимальное время, чтобы проснуться, но не переусердствовать. Подберите энергичную музыку, с ней делать зарядку намного интереснее.

Дети быстро устают от монотонности: меняйте набор упражнений каждые две недели, чтобы ребенку было интересно заниматься зарядкой. Ставим будильник на 15 минут раньше и начинаем вводить в режим дня утреннюю зарядку!

## Один из способов борьбы с гиподинамией

Почему так важно заниматься с детьми подвижными играми

Они тренируют гибкость, ловкость, учат держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

Велика роль подвижных игр в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространными терминами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Современный мир для ребенка с сидячей нагрузкой в школе, на кружках и дома, с гаджетами невероятно статичен. У детей внутри мощный запас сил и запрос на движение. Чтобы сосредоточиться на умственной работе, ребенку нужно набегаться и поиграться. Движение дает ребенку возможность чувствовать себя уверенно в своем теле. Это важно и в детстве, и в будущей жизни.

Подвижная игра с правилами – это активная осознанная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Следование



правилам игры формирует у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями и проявлять волевые усилия. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка.

Игра также необходима для пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Дети усваивают смысл игры, запоминают

правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, применяют двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Цель физического воспитания через подвижные игры – создание всех необходимых условий для будущего формирования здоровой и физически развитой личности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей.

Играйте на свежем воздухе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите и вы, и ваши дети.