

Консультация для родителей на тему:

«Детям важно высыпаться»

Ребёнок – это вечный двигатель. Мы часто шутим, что энергии у них столько, что можно подключать электроприборы. От части, это так и есть. Но этому должны способствовать благоприятные условия жизни ребёнка: правильное питание, режим прогулок и конечно же сон. О последнем и пойдёт речь.

Каждый день человек получает очень много информации. И дети не исключение. Я бы даже сказала, что ребёнку приходится постигать намного больше, чем взрослому. Наряду с такими бытовыми знаниями, как завязывание шнурков, правильное держание ложки да вилки и т.д., дети учатся считать и писать, разучивают стихи и песни, учатся рисовать, лепить, вырезать. А ещё и поиграть нужно. Учёные уверенно заявляют, что количество часов ночного сна прямо зависит от объёма полученной информации за день. Взрослому человеку достаточно 7 -8 часов, что бы высыпаться, а ребёнку дошкольного возраста необходимо не меньше 10 часов непрерывного ночного сна.

У детей во время сна упорядочиваются образовавшиеся во время бодрствования новые нейронные связи. Если постоянно недосыпать, то ежедневно теряемые часы «накапливаются», что может привести к непоправимым изменениям в структуре головного мозга. Во взрослом возрасте это восстановить уже будет нельзя.

Многочисленные исследования показывают, что не высыпающиеся дети не усваивают программу в дошкольных учреждениях и плохо учатся в школе.

В фазе медленного сна, которая у детей на 40% длиннее, чем у взрослых, активно работает гиппокамп. Так мозг усваивает полученную за день информацию. При недостатке сна нейроны мозга становятся менее пластичными, что мешает созданию синоптических связей, а это в свою очередь приводит к ухудшению памяти.

Во время четвёртой стадии сна вырабатывается гормон роста, благодаря которому ребёнок не только растёт, но ещё у него улучшается обмен веществ, что тоже очень важно. По этой причине необходимо детей укладывать рано. Идеальное время для засыпания 21.00 – 21.30 ч. В этом случае четвёртая стадия сна придётся на 00.30 – 01.00 ч. Чем больше времени

выделяется на четвёртую стадию, тем лучше ваш ребёнок растёт и развивается.

Так же, немало важно знать то, что не выспавшиеся дети очень раздражительны. Одни могут проявлять нездоровую гиперреактивность, другие будут капризны и плаксивы.

На музыкальных занятиях в детском саду дети так же получают много информации. Им приходится запоминать слова песен, движения из танцев, правила различных игр. А еще и запоминать имена композиторов и разные термины. Не выспавшихся детей видно сразу. На теоритической части занятий, такие дети безучастны и ничего не запоминают, а в подвижной части становятся через, чур активные и могут, балуясь, навредить как себе, так и окружающим.