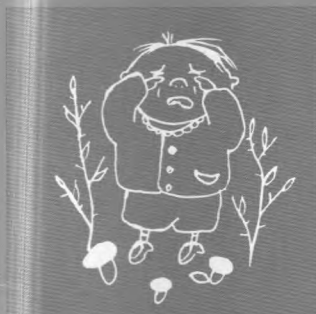


Видається за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України

Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ



ЩОМІСЯЧНИЙ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ЖУРНАЛ



СПІЛКУЄМОСЯ
З БАТЬКАМИ
НА РІВНИХ

Як полегшити
адаптацію малюків

№7
липень
2018



Чарівна Фея
присипляє дітей:
усе про денний сон

Рух + гра =
рухлива гра



20 MCFR
РОКІВ Освіта

pedrada.com.ua

організуємо режимні моменти

Ганна БЕЛЕНЬКА,
Наталія МЕЛЬНИК

35 Як чарівна Фея присипляє дітей: усе про денний сон

Щоб залишатися бадьорою упродовж дня, дитині необхідний міцний і тривалий сон. Що робити, коли дитина не бажає спати вдень? Як налаштувати її на відпочинок? Скористайтеся порадами фахівців



перегляньте відео та
скачайте додатки до статті
на emetodyst.mcfr.ua

тест для самодіагностики

43 Готуємо дошкільників до денного сну

Як приємно дивитися на малюка, що солодко спить: щічки розслабилися, губки склалися бантиком, дихання тихе-тихе... Сон дитини дуже чутливий. Від того, наскільки висипається дитина, залежить її гармонійний фізичний і емоційний розвиток. Забезпечувати повноцінний сон дитини — завдання дорослих. А чи знаєте ви, як правильно підготувати дітей до сну? Які засоби застосувати, аби діти спокійно відпочили вдень? Перевірити рівень своїх знань допоможе тест



складіть інтерактивний тест
на emetodyst.mcfr.ua

спілкуємося з батьками

45 6 порад: як забезпечити здоровий і повноцінний сон

Пригадуєте, як клали книгу під подушку, щоб краще запам'ятати вивчений вірш чи урок? І справа не в книзі під подушкою, а в тому, що під час сну мозок сортує інформацію, позбавляється від зайвої і зберігає корисну. А ще сон має вирішальне значення для фізичного, когнітивного й емоційного здоров'я дитини. Що треба знати дорослим про сон, аби допомогти дитині наповну використати його оздоровчий і розвивальний потенціал

48 Дитину мучать кошмари: як допомогти пам'ятка

допомагаємо методисту-початківцю

Ганна БЕЛЕНЬКА,
Лариса ГАРАЩЕНКО

49 Рух + гра = рухлива гра, або Як позбутися гіподинамії

Чому сучасні діти не хочуть грати в рухливі ігри? Як підбирати, планувати й грамотно проводити сюжетні й несюжетні рухливі ігри з елементами спорту? Як заохочувати дошкільників до рухливих ігор, читайте в статті



скачайте плани-конспекти
занять на emetodyst.mcfr.ua

58 7 порад вихователю: як правильно дібрати рухливі ігри для дошкільників пам'ятка

свята й цікаві події

59 Життя як спорт, або Розумна фізкультура

Катерина АБАКУМОВА

61 Морська подорож Сценарій спортивної розваги для дітей і батьків

працюємо з офіційними документами

66 Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо особливостей організації діяльності закладів дошкільної освіти в 2018/2019 навчальному році» від 13 червня 2018 року № 1/9-386

відповідаємо на запитання

71 Що є підставою проводити ранковий прийом дітей на свіжому повітрі

Відповіді на запитання тесту «Організуємо прогулянку для дошкільників», розміщеного в журналі № 6/2018 на с. 59-60: 1 — а; 2 — а; 3 — б; 4 — б; 5 — а; 6 — б; 7 — б; 8 — б; 9 — б.



організовуємо режимні МОМЕНТИ

Щоб залишатися бадьорою упродовж дня, дитині необхідний міцний і тривалий сон. Денний сон — обов'язковий елемент режиму дня в закладі дошкільної освіти. Що робити, коли дитина не бажає спати вдень? Як налаштувати її на відпочинок? Скористайтеся порадами фахівців



Ганна БЕЛЕНЬКА,
завідувач кафедри дошкільної
освіти Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
д-р пед. наук, професор



Наталія МЕЛЬНИК,
доцент кафедри дошкільної
освіти Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
д-р пед. наук

Як чарівна Фея присипляє дітей: усе про денний сон

Дошкільники залюбки виконують усе, що пропонують їм вихователі в дитячому садку. Діти грають, спостерігають, міркують, розповідають, малюють, працюють тощо. Але деякі моменти вони не завжди сприймають позитивно, зокрема денний сон. Хтось із дітей вдома взагалі не спить удень. Інші, аби заснути, мають пройти певні звичні для них ритуали. Та всі дошкільники потребують у цей час особливої ніжності й турботи дорослого. Так вони почуваються захищеними й спокійно відпочивають.

Відомий фізіолог Іван Павлов вважав, що сон захищає організм від перезбудження й відновлює у ньому фізіологічну рівновагу. Цього не можна досягти в жодний інший спосіб. Труднощі під час засинання або неспокійний сон — ознака перевтоми чи стресу. Щоб діти добре спали в закладі дошкільної освіти, дорослі мають створити комфортні умови для їхнього відпочинку, зокрема:

- визначити в розпорядку дня групи відповідний час для сну;
- налаштувати дітей на сон емоційно;
- забезпечити належний санітарно-гігієнічний стан приміщення.

Підготувати до сну та вкласти в ліжко дітей в умовах закладу дошкільної освіти — доволі складний процес. Сподіваємося, що наші рекомендації допоможуть вихователям організувати повноцінний денний відпочинок дошкільників.

Які особливості організації

Сон — основна форма відпочинку організму. Позитивний емоційний стан та активність дитини залежать від своєчасного й повноцінного сну. Тривалість денного сну дітей вдома й у закладі дошкільної освіти має відповідати їхнім віковим потребам.

Місце в режимі дня, кількість періодів і тривалість денного сну змінюють, відповідно до віку та самопочуття дітей. Малюки віком від року до року шести місяців сплять 3,5-4 години **двічі на день**:

- 9:30-11:30 (12:00);
- 14:30-16:00.

Діти віком від року шести місяців до шести років сплять упродовж дня **один раз**:

- другий рік життя — 12:00-15:00;
- третій рік життя — 12:20-15:00;
- четвертий, п'ятий рік життя — 13:00-15:00;
- шостий рік життя — 13:20-15:20.



Кожну дитину раннього віку треба вкладати в той момент, коли вона захотіла спати. Ослаблених дітей і тих, які прийшли після хвороби, слід вкладати першими. Занадто збуджених і тих, хто пізно прокинувся вдома та прийшов до дитячого садка лише перед початком занять, — пізніше.

Як налаштувати дітей на денний сон

Діяльність вихователя, пов'язану з підготовкою до сну вихованців у закладі дошкільної освіти, можна умовно поділити на **три етапи**:

- *підготовчий* — попередня робота з батьками та дітьми;
- *основний* — санітарно-гігієнічна підготовка спальні та організаційні моменти, реалізація індивідуального підходу, налаштування дітей на сон та укладання в ліжка, прийом «Чарівний сон»;
- *завершальний* — спілкування з дітьми, які потребують особливої уваги під час засинання.

Від правильної підготовки до сну залежить якість відпочинку дітей.

На підготовчому етапі проведіть *попередню роботу* з батьками. Готувати дитину до ритму життя в закладі дошкільної освіти, зокрема й до денного сну, треба ще до початку відвідування нею закладу. Рекомендуйте **завчасно привчити дитину** до визначеного часу таких основних режимних моментів, як-от: прогулянка, обід, денний сон. Зверніть увагу батьків майбутніх вихованців, як важливо налаштувати малюка на денний сон. Наголосіть на необхідності **формувати навички самообслуговування**: навчати самостійно роззуватися і взуватися, знімати та класти на стільчик свій одяг

перед укладанням у ліжко, а після сну самостійно одягатися. Це необхідно для безболісного звикання дитини до умов дитячого садка.

Поцікавтеся у батьків про розпорядок дня в родині й ритуали, що пов'язані зі сном майбутнього вихованця —

усталену послідовність дій дитини й батьків. Порушення їх звичної послідовності може призвести до збудження дитини, роздратування і навіть агресії. Це перешкоджатиме спокійному засинанню.

Відтак проаналізуйте отриману інформацію та оберіть **індивідуальні підходи** щодо підготовки кожного малюка до сну. Застосуйте слова й дії, до яких дитина звикла вдома. У період звикання

Попередня робота з батьками та дітьми



Ритуал — вироблений звичаєм або запроваджений порядок здійснення чого-небудь

дитини до розпорядку дитячого садка активно залучайте до педагогічної взаємодії батьків. Саме вони допоможуть емоційно налаштувати її на денний сон. Напередодні запропонуйте їм довірливо поговорити зі своєю дитиною, переконати її у необхідності спати в дитячому садку.

Про що говорити з дитиною?



Поясніть батькам, що дитині потрібно говорити про те, що в дитячому садку вона гратиметься разом з усіма дітьми та після обіду спатиме. Денний сон — корисний. Під час сну діти ростуть. Спати необхідно, щоб бути здоровими і веселими. А ще сон — чарівний, адже в ньому можливо те, чого не буває в реальному житті. Уві сні можна літати і переживати яскраві пригоди. Вранці дорогою до дитячого садка тато чи мама можуть розповісти, що в дитинстві також відвідували дитячий садок, спали там удень і бачили цікаві сні.

Розмова з дитиною не забере багато часу, але налаштує її «спати вдень у садочку». Про важливість денного сну треба говорити навіть із тими малюками, які вже звикли до дитячого садка.

Сприятливі умови для сну

Щоб діти гарно виспалися, вчасно **провітрити** спальну кімнату. У холодну пору року провітрювання закінчіть не пізніше ніж за 30 хвилин до сну. Температура в спальні має бути +19-21 °С. У теплий період року денний сон організуйте при відкритих вікнах чи фрамугах без протягів.

Формуйте культурно-гігієнічні навички та **вміння подбати про себе**:

- мити руки та вмиватися перед сном;
- роздягатися до сну та вдягатися після нього;
- складати охайно речі на стільчик, ставити взуття біля ліжка;
- розстилати та застилати ліжко.

Створюйте позитивний настрій у дітей під час умивання. Для цього використовуйте у різних вікових групах тематичні потішки, промовлянки та вірші, що подані в *Додатку 1*.



Для дітей раннього, молодшого й середнього дошкільного віку розстилають ліжка дорослі. Старші дошкільники роблять це самостійно.

Індивідуальний підхід

Спостерігайте за поведінкою дітей з перших днів відвідування ними закладу дошкільної освіти, щоб дізнатися про особливості їхнього засинання. Буває так, що дитина, яка не спить удень удома, втомлюється та спокійно засинає в дитячому садку. Або удома дитина спить, а в садку — ні, тому що чекає батьків та боїться проспати момент їх приходу. Під час підготовки до сну враховуйте **індивідуальні особливості** кожної дитини. Більше спілкуйтеся із вразливими дітьми, які не готові й не хочуть засинати вдень. Розкажіть їм про необхідність такого відпочинку в казковій формі або на прикладі з власного життя: «Коли я була маленька, то також...».



Будьте наполегливі, але в жодному разі не змушуйте дитину до сну. Запропонуйте просто полежати із заплющеними очима, помріяти, пофантазувати тощо.



Дошкільники, які довго засинають, часто беруть у ліжко улюблену іграшку. Це може бути нова яскрава річ, кудлатий песик чи стара лялька. Стежте, щоб іграшка була чистою і безпечною, не містила дрібних деталей. Вона нагадує про рідну домівку, маму, заспокоює, допомагає заснути. Спілкування з нею перед сном може бути заспокійливим ритуалом перед засинанням під час адаптації. Дитина у розмові з іграшкою розповість про свої переживання, а вихователь матиме змогу краще зрозуміти її, більше дізнатися про її вподобання, бажання тощо. Проте діти мають розуміти: іграшка лише спить

поруч із ними, а не перебуває постійно — на заняттях, під час їжі, прогулянки тощо. Поступово малюки звикнуть засинати без свого іграшкового друга.

Підготовка дітей до сну

Готувати до сну групу дітей можна в **двох напрямках**:

- заохочувально-емоційний;
- релаксаційний.

Аби *заохотити дітей до сну*, проведіть перед ним спокійну гру. Наприклад, спонукайте дітей **віком від двох до чотирьох років** відтворити рухами слова вірша або пісеньки про сон. Відтак спонукайте малюків прибрати іграшки, створивши ігрову ситуацію: «Іграшки втомилися і хочуть спати, треба їм допомогти знайти свої будиночки». У процесі гри похваліть малюків за те, що вони піклуються про іграшки, запропонуйте показати своїм іграшковим друзям, як правильно вкладатися в ліжечка і швидко засинати.

Старшим дошкільникам під час *хвилинки роздумів* запропонуйте пригадати, що вони робили протягом дня, у що гралися, що нового дізналися під час прогулянки. Нагадайте про місця, де вони побували вдень. Наприклад, про фруктовий сад або парк. Запропонуйте дітям заплющити очі і уявити все те, що вони бачили. Говоріть повільно, тихим і спокійним голосом. Добирайте цікаві історії про тварин-рятівників, доброзичливих людей тощо.

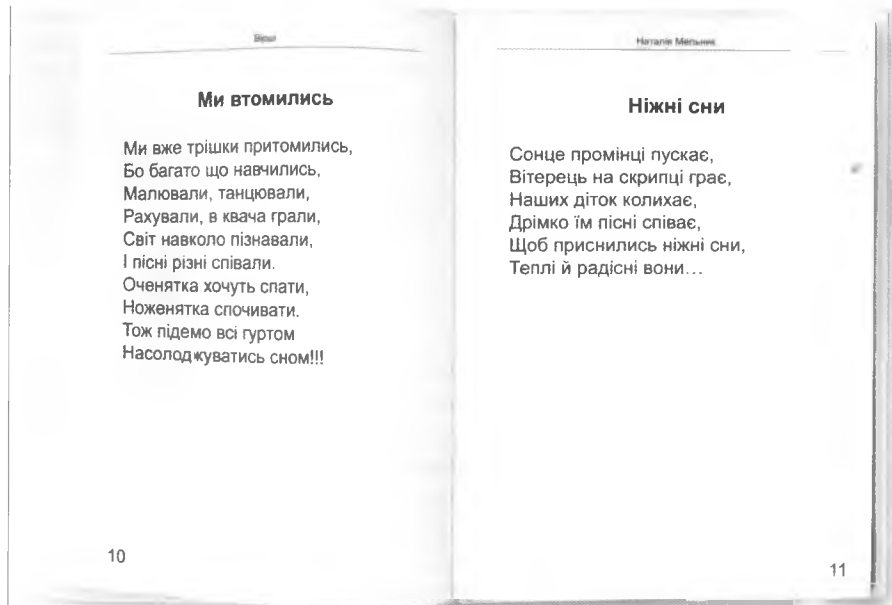
Емоційно підготувати дітей до сну допоможе жарт.



Упіймайте чийсь сонний погляд і проговоріть без акцентування уваги на дитині: «Чийсь оченятка вже дуже втомилися! А ніженьки набігалися й просять відпочити!».

Це обов'язково викличе усмішку дітей та приверне їхню увагу до самопочуття. Пригадайте разом, що вони робили упродовж першої половини дня, запитайте про позитивні враження, налаштуйте на сон віршованими рядками.

Вірші можуть стати традиційним невід'ємним елементом ритуалу підготовки до сну.



Налаштувати дітей на сон дасть змогу такий *релаксаційний засіб* — **вправи на дихання**. Запропонуйте дітям лягти на спину й три-чотири рази глибоко вдихнути та видихнути. Регулюйте темп дихання дошкільників словами «вдихнули — видихнули». Такі вправи виконують без музичного супроводу. Під час дихальних вправ задіюйте увагу дітей.



Запропонуйте дітям уявити, що в їхніх животиках заховалася жовта повітряна кулька. Коли діти дихають, кулька то надувається, то здувається.

Відтак увімкніть спокійну музику. Музика має лунати тихо й слугувати загальним фоном процесу засинання. Вона створює умови для релаксації: заспокоює дітей, знімає збудження. Звуки музики сприяють спокійному та швидкому засинанню. Використовуйте музику релаксаційного характеру, зокрема:

- музичні твори Джеймса Ласта, Поля Морія;
- мелодії зі збірок «Натхнення» серії «Відтінки настрою», «Симфонія почуттів» серії «Музика для душі».

Подорож у Казкову країну

Щоб діти заснули, почитайте їм казку. Підтримуйте атмосферу казкової подорожі у світ сновидінь, мрій і фантазій.

Якщо діти збуджені й довго не можуть заспокоїтися, проведіть хвилинку фантазування або мріяння. Хай діти подумают про щось приємне. Такі хвилинки фантазування і мріяння спрямовуйте на розвиток творчої уяви дітей, спонукайте їх уявляти те, що вони хотіли б побачити уві сні.

Застосуйте прийом «Чарівний сон». Казковий персонаж Фея сну — вихователь або лялька.



Під супровід тихої музики Фея сну повільно читає вірш, спонукає дітей розслабитися. Вона підходить до кожної дитини й чарівною паличкою торкається відкритої поверхні тіла дитини — лоба, щоки, руки. Щоб дитині дотик чарівної палички був приємним, закріпіть на кінці щось повітряно-м'яке — шматочок хутра або пір'їнку. Після того як фея Сну обійде всіх дітей, музика лунає ще дві-три хвилини. Відтак Фея зручно вмищується в кріслі. Стан Феї неодмінно передається дітям.

Як організувати спокійний сон

Один із найбільш відповідальних етапів — **організація сну**. Коли діти вже вклялися в ліжечка та вмищуються зручніше, окиньте поглядом спальню. За потреби підіткніть декому ковдру, тривожних дітей погладьте по голові. При цьому спілкуйтеся з дітьми спокійним тихим голосом. Якщо хтось раптово захотів до туалету чи заплакав, підійдіть, нахиліться до дитини й запитайте «на вушко», що трапалося. За потреби заспокойте малюка, проведіть його до туалетної кімнати чи попросіть про це помічника вихователя. Спонукайте дитину говорити пошепки, берегти сон інших. Вкладіть її в ліжко і заспівайте колискову або увімкніть запис (див. Додаток 2, відео — methodyst.mcfg.ua):

- українські народні колискові;
- авторські колискові пісні (класичні та сучасні).

На **завершальному етапі** допоможіть дітям, які потребують особливої уваги. Ці малюки ще не звикли до денного сну, погано засинають, мають усталені «домашні» звички. Присядьте біля такої дитини, побудьте певний час поруч. Коротко розкажіть про цікаві справи, що чекають на неї після сну. Наприклад: «Після сну ми будемо грати в казку. Ким ти хочеш бути? Треба гарно виспатися, щоб запам'ятати слова та дії твого персонажа». За потреби — потримайте дитину за руку.



Поки діти відпочивають, постійно перебувайте у спальні. Бережіть їхній сон та не залишайте наодинці. Пам'ятайте, що комусь з них може наснитися страшний сон і він терміново потребуватиме вашої допомоги.



Дотримуйтеся тиші в спальні. Дбайте про життя, здоров'я та спокійний сон своїх вихованців!

Запропоновані рекомендації щодо підготовки дітей до сну є орієнтовними. Підготовка до сну триває в середньому 10-15 хвилин. Якщо на якомусь із етапів у вас виникають труднощі, не хвилюйтеся. Успіх приходить із практикою. Що наполегливіше ви будете працювати, то ліпше у вас вийде організувати повноцінний комфортний сон дітей. Вони не лише гарно відпочиватимуть, а й з нетерпінням очікуватимуть від чарівної Феї сну нової казкової подорожі.



Додаток 1

Віршики, потішки та примовлянки**Для дітей раннього та молодшого дошкільного віку****Водичко, водичко!**

Водичко, водичко,
Умий мені личко,
Щоб сяяли очки,
Червоніли щічки,
Щоб ротик сміявся,
Щоб зубчик кусався.

Вмиває кішка кошенят,
Вмиває кізка козенят,
Мене водою з милом
Щоранку мама миє.

*Анатолій Костецький***Здоровим будь!**

Ось горобчик сів на стовпчик.
Чистить пір'ячко горобчик.
Потім пурхнув на плетінь:
— Я чистенький! Цвір-цвірінь!

*Грицько Бойко***Для дітей середнього дошкільного віку****Наші діти-малюки**

Наші діти-малюки
Миють руки залюбки,
Рукавички загортають,
Руки милом натирають.

Під водою довго миють,
Витиратися уміють.
Люблять воду всі малята,
Як маленькі каченята.

*Анатолій Костецький***Для дітей старшого дошкільного віку****Мишка погано лапки мила!**

Мишка погано лапки мила:
Лише водичкою змочила,
Милити милом не старалась,
І на лапках бруд зостався.
Рушник в чорних плямах!
Як же це погано!
Так що, *(ім'я дитини)*, вмитися старайся,
І частіше умивайся!

*Лілія Гржибовська***Обов'язково мий руки після вбиральні!**

Після вбиральні мий руки завжди
З милом у теплій проточній воді.
Треба мікробів ретельно змивати,
Щоб не змогли тобі шкоди завдати.
Запам'ятай ці поради, й тоді —
Болю не буде в твоїм животі.
Щоб не траплялось з тобою біди,
Після вбиральні мий руки завжди!

Світлана Гарбуз

Додаток 2

Колискові**Для дітей раннього та молодшого дошкільного віку****Котику сіренький**

Котику сіренький,
Котику біленький,
Котку волохатий,
Не ходи по хаті.

Не ходи по хаті,
Не буди дитяти,
Дитя буде спати,
Котик воркотати.
Ой на котка воркота,
На дитину дрімота*...

* Пісенний вінок : Українські народні пісні / Упорядник Андрій Михалко. — Київ: Криниця, 2007. — 400 с.



Для дітей середнього дошкільного віку

Пізня вже годинка

Слова Наталії Кулик,
музика Алли Мірай

Пізня вже годинка,
Чом не спиш, дитинко?
Вже твоя матуся
Кличе сонка-дрімка.

Сонько-дрімко носить
Всім, хто лиш попросить,
В кошику лозовім
Казочки чудові.

Принесе співанку,
Тиху колисанку.
Хто її послуха —
Спатиме до ранку.

Дитя маленьке,
Сонечко рідненьке,
Нічка прийшла —
Спатоньки пора.

Для дітей старшого дошкільного віку

Колисанка ночі

Слова Наталії Гуркін
музика Ірини Музи

Заснули котенята,
Бачать сні качата,
Сонечко на небі теж спить.
Сонота усе вкрила,
Коси розпустила,
Колискова пісня летить.
Сплять у стайні коні,
В зоопарку — поні,
Квіточка в садочку теж спить.
І дерева й трави
Бачать сні дубраві,
Пташечка у небі летить.
Сплять маленькі діти,
Казками сповиті,
Пісенька любові дзвенить.
Щоб приколисати,
Сни подарувати,
Ніжно обіймати в цю мить.
Щоб заколихати,
Спокій дарувати,
Колисанка тихо летить.

Реєструєтесь на вебінар?
Запросіть колегу!

Поділіться з колегою
новиною про вебінар!

Для цього:

- на сайті **naseminar.com.ua** зайдіть на сторінку вебінару, який зацікавив
- zareєструйтесь або авторизуйтесь
- натисніть кнопку **ВЗЯТИ УЧАСТЬ** і нижче — **☆ Запросити колегу**

Реєстрація на вебінар — **naseminar.com.ua**

ТЕСТ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

Як приємно дивитися на малюка, що солодко спить: щічки розслабилися, губки склалися бантиком, дихання тихе-тихе... Сон дитини дуже чутливий. А ще він дуже цінний. Здоровий сон необхідний дітям як повітря. Від того, наскільки висипається дитина, залежить її гармонійний фізичний і емоційний розвиток. А ще під час сну поліпшується кровообіг і активується насичення мозку киснем... Забезпечувати повноцінний сон дитини — завдання дорослих. А чи знаєте ви, як правильно підготувати дітей до сну? Які засоби застосувати, аби діти спокіно відпочили вдень? Перевірити рівень своїх знань допоможе тест

Готуємо дошкільників до денного сну

1

Тривалість денного сну дітей дошкільного віку залежить від:

- а сезону та стану погоди
- б фізіологічних та вікових особливостей дітей
- в попереднього фізичного навантаження дітей

2

Тривалість денного сну дітей віком від року до року шести місяців складає:

- а 3,5-4 години
- б 3 години
- в 2 години

3

Скільки разів сплять удень діти віком від року до року шести місяців?

- а один раз
- б два рази
- в три рази

4

Щоб малюк зник швидко й легко засинати в дитячому садку, вихователь має дізнатися в батьків:

- а що дитина їла на сніданок
- б чи спить дитина вдень удома, які ритуали пов'язані з укладанням у ліжко
- в як пізно вкладають дитину спати ввечері

5

Засоби налаштування дошкільників на денний сон:

- а ігри великої рухливості з бігом, стрибками
- б трудові доручення, праця на майданчику
- в приказки, вірші, казки, спокійна бесіда, колискова пісня

6

Тривалість денного сну дітей п'ятого року життя:

- а 3-4 години
- б 2 години
- в 1,5-2 години

7

Під час підготовки дітей до сну вихователь:

- а розвиває культурно-гігієнічні навички, уміння роздягтися та охайно скласти одяг
- б формує пізнавальні процеси, розвиває монологічне мовлення
- в навчає чистити зуби, причісуватись, приймати правильну позу за столом

8

Розпорядок дня дітей шостого року життя передбачає сон:

- а з 13:20 до 15:20
- б з 13:00 до 15:10
- в з 12:00 до 15:00

9

Що заважає міцному, спокійному сну дітей?

- а доступ свіжого повітря в спальню через квартиру, затемнені вікна в сонячний день, емоційно-позитивне налаштування на сон
- б чергування періодів активної діяльності та відпочинку
- в відсутність звички спати вдень, порушення ритуалу вкладавання в ліжко

СПІЛКУЄМОСЯ З БАТЬКАМИ

Пригадуєте, як клали книгу під подушку, щоб краще запам'ятати вивчений вірш чи урок? І справа не в книзі під подушкою, а в тому, що під час сну мозок сортує інформацію, позбавляється від зайвої і зберігає корисну. А ще сон має вирішальне значення для фізичного, когнітивного й емоційного здоров'я дитини. Що треба знати дорослим про сон, аби допомогти дитині наповну використати його оздоровчий і розвивальний потенціал

6 порад: як забезпечити здоровий і повноцінний сон

Коли почати піклуватися про якість сну дитини

1

Піклуватися про здоровий повноцінний сон дитини почніть від її народження: поставте дитяче ліжечко поряд зі своїм й опустіть бокову решітку. Так ви весь час перебуватимете поряд, проте дитина спає у своєму ліжечку.

Уведіть щоденний вечірній і денний ритуал укладання:

- легкий масаж чи погладження;
- водні процедури;
- казка чи колискова.

За 30-40 хвилин до сну переходьте від активних ігор до більш спокійних.

2

Якщо дитина часто прокидається уночі

Зазвичай діти, прокидаючись уночі, не кличуть дорослих. Вони перевертаються на другий бочок і швидко засинають. Проте є діти, які прокидаються уночі й довго не можуть заснути. Вони кличуть батьків, бо потребують їх активної участі у процесі засинання.



Зауважте, що особливості сну дитини більше визначає її темперамент, аніж наші батьківські здібності. Це не ваша провина, якщо дитина часто прокидається уночі.

Не намагайтеся «переробити» свого малюка чи вимагати від нього неможливого — швидко самостійно заснути. Дитина просто не зможе цього зробити через свої фізіологічні особливості. Запасіться терпінням і ласкою. З часом дитина все менше й менше тривожитиме вас уночі.

3

Коли недосипання стає проблемою

Якщо тривалість сну протягом доби з певних причин скорочується: складнощі із засинанням, часті нічні пробудження, страши тощо, і це відбувається протягом певного періоду часу, то можуть виникнути різні порушення здоров'я дитини.

Відстежуйте фізичний стан дитини. Показовими є виражені стомлюваність, неврозоподібні реакції, знижений артеріальний тиск тощо.



Дослідження спеціалістів свідчать, що діти з порушенням сну на першому році життя у віці трьох років і старше агресивніші від своїх однолітків і мають більші проблеми зі здоров'ям.

Щоб сформувати правильний режим сну в дитини, сформууйте необхідні для цього асоціації засинання:

- у своїй кімнаті;
- у темноті чи при приглушеному світлі нічника;
- без активної участі дорослих.

4

Які дії сформуують позитивне ставлення до сну

Формуйте у дитини ставлення до сну, як до чогось цікавого. Налаштовуйте на думку, що їй присниться щось цікаве, приміром казка.

Завжди заздалегідь попереджайте дитину, що через деякий час їй доведеться перервати свої ігри та вкладатися спати.

Перед сном вкладайте спати іграшки та книжки. Це допоможе з одного боку, завершити гру, а з другого — дитина привчиться прибирати за собою.

Вкладаючи дитину, турботливо підверніть краї ковдри, щоб вона відчувала себе затишно й безпечно. Пригадайте, що цікавого трапилось з нею протягом дня. А також згадайте всіх, хто любить дитину і бажає їй приємних снів.

Ніколи не погрожуйте і не карайте сном на кшталт: «Не капризує, а то спати вкладу», «Не слухався, тож замість мультика йде спати».

5

Чим допомогти дитині, коли вона бачить страшні сни

Вже в два роки діти починають бачити сни. Тож уже в ранньому віці в деяких дітей можуть з'явитися нічні кошмари. Вони починають боятися засинати в темній кімнаті, особливо на самоті.

Допоможіть своїй дитині упоратися з цим! Насамперед поставайте з'ясувати причину нічних страхів і усуньте її. Розпитайте про нічний кошмар і спробуйте «розшифрувати» його.

Ізолюйте дитину від сцен жорстокості і насильства, які вона може спостерігати в фільмах жахів, комп'ютерних іграх, сценах сварок батьків.

Нормалізуйте режим сну і відпочинку.

Якщо дитина боїться засинати, бо регулярно бачить кошмари, жахається і кричить уві сні, батькам необхідно звернутися за допомогою до психологів чи медиків.

6

Як підготувати дитину до денного сну в дитячому садку

З двох-трьох років діти починають відвідувати дитячий садок, де існує один розпорядок дня для всіх. Якщо ви намагалися прислухатися до своєї дитини і враховувати її потреби від самого народження, то до цього віку дитина з вашою допомогою може перейти до розпорядку, схожого на той, що запроваджений у дитячому садку.

Вкладайте дитину спати вдень у той самий час щодня.

Навчіть самостійно роздягатися і складати свої речі.

Щодня повторюйте той самий ритуал засинання: спокійна гра—прибирання іграшок—обід—гігієнічні процедури—вкладання в ліжко—слухання казки чи колискової (рис.).

Пам'ятайте, що сон — це відпочинок і чудова нагода подивитися кольорові добрі сни. А допоможуть у цьому сформовані в дитини ефективні звички засинання.



Дитину мучать кошмари: ЯК ДОПОМОГТИ



Розкажіть перед сном добру казку, дайте м'яку іграшку, залиште приглушене світло нічника. А головне — побудьте з дитиною до тих пір, поки вона не засне.

Завжди й одразу підходьте до дитини, коли вона плаче чи кличе вас уві сні. З'ясуйте, що налякало дитину, а вранці запропонуйте намалювати свій страх і знищити малюнок: порвати, спалити тощо.

Якщо дитині наснився страшний сон, заспокойте її. Малюка можна поносити на руках, заспівати колискову. А зі старшою дитиною посидіть, поки вона не засне знов.

Застосуйте потужний заспокійливий засіб — ласкаво погладжуйте спинку дитини. Нехай вона зрозуміє, що ви не дозволите її образити, проженете усіх зловмисників і захистите від монстрів.

Навіюйте дитині думку, що вона сильна і хоробра. Читайте їй казки про богатирів та героїв — переможців зла.

Запропонуйте дитині спробувати «керувати» своїми снами. Наприклад, коли їй сниться чудовисько, не втікати від нього, а кинутися йому в обійми й попросити подарунок.

Вигадайте разом із дитиною для монстра ім'я. Воно має бути смішним і добрим. Назвіть страховисько ім'ям того, кого дитина знає, хто не страшний.

Намагайтеся зрозуміти, що в реальному житті тривожить дитину, й усунути причину. Якщо не можете впоратися самі, зверніться по допомогу до дитячого психолога.