



Уголок психолога

«Нарушение сна у детей»

Сон — сложное физиологическое состояние, которое характеризуется относительным покоем, неподвижностью и выраженным снижением реакций на внешние стимулы. Основная функция сна – восстановительная. Во время сна высвобождается гормон роста, а так же восстановление иммунитета. **Нормы сна:**

- От 1,5 до 2 лет ребенок спит 1 раз днем 2,5-3 часа, ночной сон длится 10-11 часов;
- От 2 до 3 лет - 1 раз днем 2-2,5 часа, ночной сон длится 10-11 часов;
- От 3 до 7 лет - 1 раз днем 2 часа, ночной сон длится 10 часов.

Необходимо помнить, что нормы представленные выше усреднены. **Нарушение сна зависит от некоторых причин:**

- Поздний подъем по утрам
- Ребенок недостаточно бывает на свежем воздухе
- Ребенок сильно возбужден
- Ребенку некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает яркий дневной свет. Малыша могут отвлекать неубранные игрушки, посторонние звуки.
- Гиперактивный ребенок. Такие дети мало и беспокойно спят, а во время бодрствования находятся в постоянном движении.

Что же следует предпринять, чтобы и ребенок, и мама получили возможность полноценного отдыха без лишних скандалов и обид.

1. Увеличьте продолжительность и интенсивность прогулок. Постарайтесь как можно больше предлагать ребенку подвижных занятий. Можно поиграть в мяч, научить чадо подтягиваться на турнике или самостоятельно качаться на качелях.
2. Пересмотрите режим дня. Если ребенок просыпается в 7 утра, то к часу дня он уже достаточно наиграется, чтобы пообедать и лечь спать без капризов.
3. Домашняя обстановка. Дома должно быть прохладно - оптимальная температура около 20 градусов. Помещение перед сном следует проветрить, проводить влажную уборку. Шторы достаточно плотные. Не рекомендуется, чтобы в комнате ребёнка находился телевизор. Все это будет настраивать ребенка на здоровый сон.
4. Можно перед сном почитать книжку, рассмотреть игрушки, выбрать тех, с которыми ребенок будет спать.
5. Не стоит угрожать и шантажировать ребенка.
6. Прослушивание музыки. Можно включить негромкую музыку.
7. Соблюдайте строгие временные рамки режима отхождения ко сну.

Ребенку важно чувствовать любовь и заботу, тогда он будет расти здоровым и уверенным в себе!

События декабря

Завершилась акция «Подарим праздник бабушкам и дедушкам».

Собрали 71 подарок и сделали более 100 открыток



Прошли новогодние утренники во всех группах.



Что? Где? Когда?



Аюшеева Р.А. провела открытое занятие в группе «Василёк» под названием « В гости к матрешке»



Каравайчик Н.Ю. провела открытое занятие в группе «Малышок» по теме « Устное народное творчество»



По итогам конкурса «Игра-загадка «Ты откуда Дед Мороз?» между группами детского сада собрана карта проживания Дедов Морозов разных стран из рисунков – ответов детей и родителей .



Для вас, родители!



Прошел день открытых дверей 12.12.2017.

День открытых дверей в ДОУ представляет собой обычный рабочий процесс, за исключением того, что каждый родитель может стать наблюдателем или даже непосредственным участником творческой, совместной с малышом деятельности.

Как показывает практика, хорошее отношение воспитателя к ребенку во многом зависит от взаимоотношений педагога с родителями малыша. Ведь каким бы высококвалифицированным профессионалом ни был воспитатель, ничто человеческое ему не чуждо. Посещение группы, в которую ходит ребенок, в неформальной обстановке способствует формированию благоприятной атмосферы взаимопонимания, доверия между педагогами и родителями детей.

Активный родитель – лучший помощник и друг воспитателя.

