

Сон в режиме дня

Основными факторами гармоничного развития ребёнка являются еда, сон и прогулка в режиме дня. Детский сад – это учреждение, где под режимом дня подразумевается чёткое расписание и смена разных видов деятельности. Промежутки между занятиями составляют 5-10 мин, этого недостаточно для отдыха ребёнка и переключения его с одного вида деятельности на другой.

Невозможно оценить значение правильно организованного сна. Ещё И. П. Павловым было отмечено, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причём, по мнению учёного, оно не может быть достигнуто другими средствами и способами.

Одним из показателей стресса у ребёнка является устойчивое отрицательное настроение или частая его смена. Другой важный признак – плохой сон, когда ребёнок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

Переход в состояние покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребёнка в безопасности и комфорте.