Консультация для родителей на тему:

«Крепкий сон - залог здоровья»

Слова «Не хочу, не буду спать» знакомы каждому из родителей. Сколько усилий иногда стоит уговорить ребенка лечь спать. Слезы детей, уговоры родителей ни к чему иногда не приводят. Эта же проблема известна и педагогам в ДОУ. Сон –это то, что мы не ценим в детстве и чего так не хватает во взрослой жизни. Пока дети льют «крокодиловы слезы» из-за нежелания спать, вечно не выспавшиеся студенты засыпают на лекциях, а взрослые даже в ущерб своему здоровью решают бытовые вопросы, сокращая время сна. Однако здоровый сон необходим каждому человеку независимо от возраста. Он помогает восстанавливать силы, снимает усталость, дарит энергию, ясность мышления, творческую активность и высокую работоспособность.

В настоящее время люди спят меньше, чем требует организм. Причиной тому стрессы, неврозы, повышенная физическая и умственная нагрузки, сбой в режиме дня, хронические заболевания. Но главная причина кроется в том, что мы просто недооцениваем важность сна и не осознаем степень негативного влияния плохого сна на физическое и психическое здоровье. Ученые выяснили, что недостаток сна приводит к серьезным эмоциональным нарушениям. Длительные «недосыпы» негативно сказываются на качестве жизни: появляется раздражительность, нервозность, замкнутость. Потеря всего 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, внимание, проявляют себя хронические заболевания.

Что такое сон с научной точки зрения? Сон- это функциональное состояние мозга и всего организма, имеющее отличия от бодрствования специфическими особенностями центральной нервной системы с отключения сознания от внешнего мира. Сон занимает треть жизни. Бодрствование и сон единый суточный ритм. Новорожденный спит 18-20часов, ребенок 4 лет-12часов, дети 7 лет-10часов. Идеальная продолжительность сна взрослого- 7-8часов. Ученые доказали, что во время сна мозг человека не бездействует, а демонстрирует различные виды активности. За 8часов сна наблюдается примерно 5 циклов продолжительностью 90-100мин. Каждый цикл состоит из 2 фаз: медленного и быстрого сна. Именно в фазе медленного сна происходит оздоровление организма: восстанавливаются клетки, структура тканей, энергетический баланс. В фазе быстрого сна человек видит сны, происходит обработка информации полученной мозгом за день. В развитии ребенка сон играет важную роль. Во -первых сон улучшает самочувствие, настроение, приучает к дисциплине и организованности. Полноценный сон детей помогает снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности.