

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН: ОСНОВА РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Разминка. Упражнение «Рассказ»

Родителям необходимо описать своего ребенка, его интересы или совместную деятельность в двух предложениях. Один родитель начинает рассказ, задача второго, третьего и т.д. - «продолжить» его, но уже о своем ребенке.



Первый родитель: «Моего сына зовут Арман. Он очень активный ребенок. Арман часто встречается и играет с друзьями».



Второй родитель: «Моя дочь Алина тоже любит играть с друзьями. Она учится в одном классе с Арманом. И очень любит кататься на велосипеде».

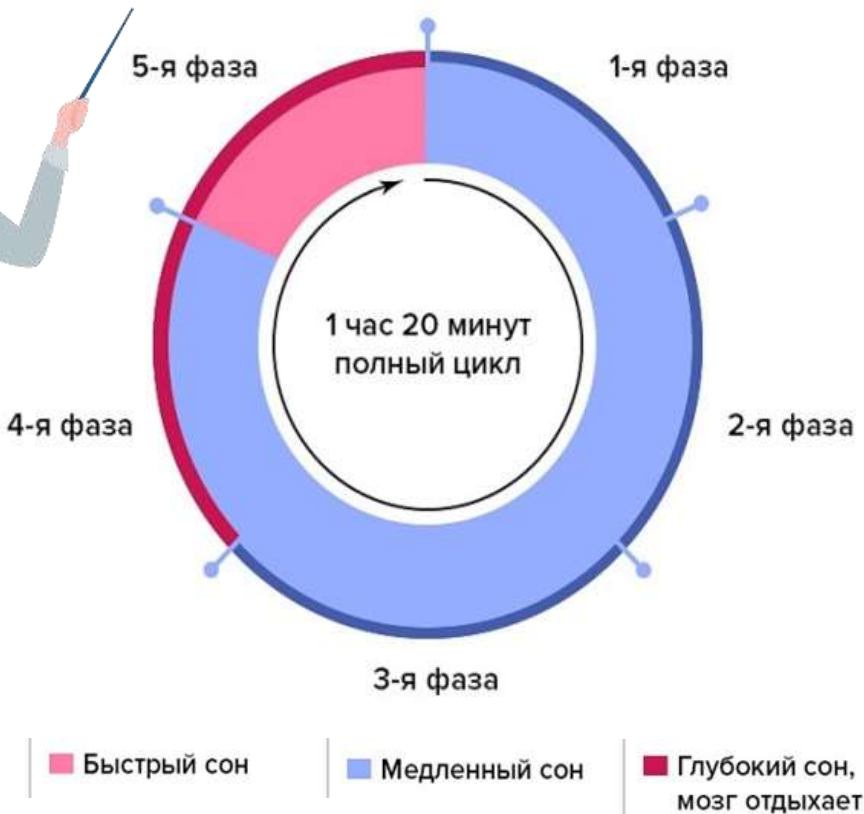


Третий родитель: «Моя дочь Дина дружит с Арманом и Алиной. Они часто приходят к нам в гости. Они очень любят мороженое» и т.п.



Значение сна для развития личности ребенка

Фазы нашего сна



Наука о сне – сомнология

Примерно 25 лет своей жизни люди проводят во сне

Человек может прожить без сна всего несколько дней

Норма сна для ребенка – 10-11 часов

От качества сна напрямую зависит развитие и здоровье ребенка

Многие научные открытия были совершены во сне

Во многих культурах распространен дневной сон или сиеста

Значение сна для развития личности ребенка

СОН УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССЕ РОСТА

Почти 80% гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Дефицит сна снижает у детей способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа у детей - снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям. Иногда у них наблюдается вялость, заторможенность, апатия.

Не рекомендуется родителям вступать в противоречие с законами физиологии. Все эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна.



Работа в группах

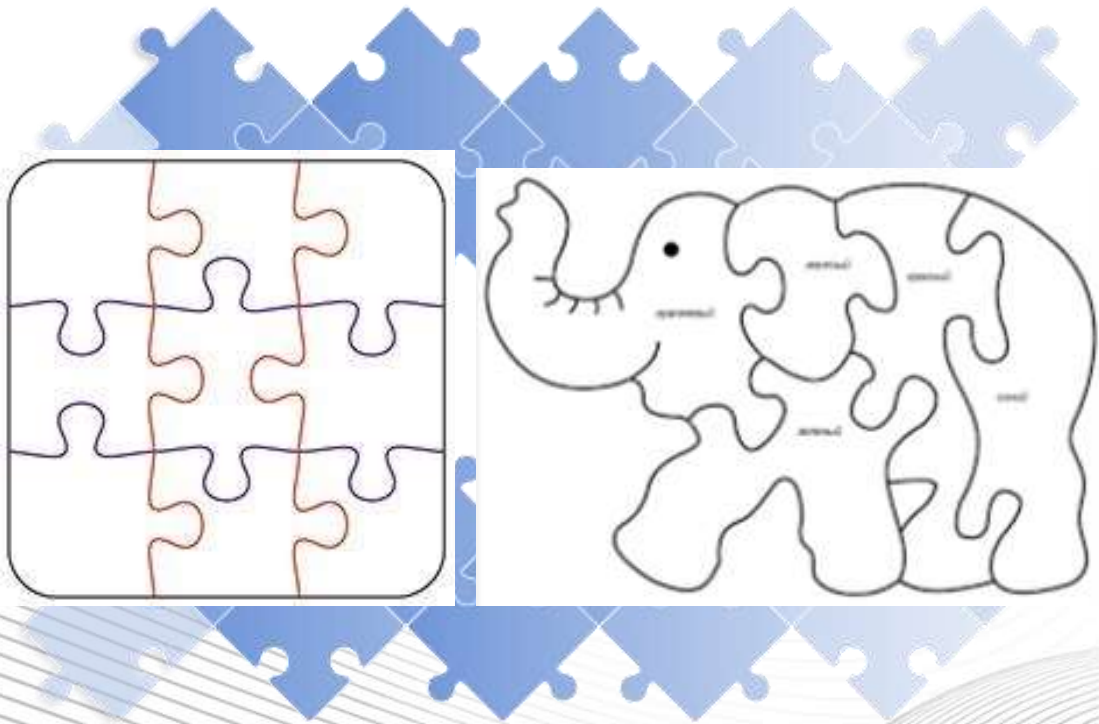
Разделить родителей на 2 группы



*Спрятанные конфетки-драже в кейсах поднимут настроение родителей!
После того, как родители поделятся по цветам, конфетку можно съесть.*

Сон как основа развития КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ребенка

Упражнение «Функции сна»



Пазлы с утверждениями:

- Отдых организма
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности
- Переработка, закрепление и хранение информации
- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь)
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека
- Восстановление иммунитета организма

Мозговой штурм

Упражнение «Запреты и ритуалы сна»

Подушка – лучшая подружка

Сон лучше всякого лекарства

Нет такого силача,
которого сон не победит

ЗАПРЕТЫ (РАЗРУШИТЕЛИ) И РИТУАЛЫ (ПОМОЩНИКИ) СНА

✗ НЕТ



ИГРЫ



✓ ДА



Необходимые условия для здорового сна

*Ознакомиться с ситуацией и выработать рекомендации
«Правила здорового сна»*



Ситуационный вопрос

Ваша рекомендация

Ребенок изо дня в день ложится в то время, когда ему удобно, или когда родители говорят, что пора спать. Капризничает и не хочет идти спать, тянет время.
Важно ли укладывать ребенка спать в одно и то же время, независимо от дня недели?

Ребенок стремится лечь спать как можно позже, находит новые занятия и оправдания.
В какое время лучше укладывать ребенка спать?

Во многих семьях существует ритуал для засыпания, чтобы подготовить ребенка ко сну.
Как вы думаете, важно ли создавать семейные ритуалы перед сном и какой смысл это может иметь?

Мастерская идей «Здоровый сон»



ВЫВОД

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте ребенку условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну. Регулярный сон помогает чувствовать себя отдохнувшим.



РЕФЛЕКСИЯ «Цветовой спектр»



Полезным ли для Вас оказалось данное занятие?

Что нового вы узнали?
Что оказалось особенно интересным?

Чему вы научились?
Что будете применять в практике семейного воспитания?

Каждый родитель приклеивает стикеры на выбранную им «конфету»



Благодарю за внимание

