

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Нужен ли дневной сон дошкольникам?

Разработала: воспитатель Сорокодун В.В.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Нужен ли дневной сон дошкольникам?

Было замечено что, дети **родители** которых не укладывают, их спать днем, проявляют наиболее высокий уровень гиперактивности, депрессии и даже тревожности, чем у детей которые спят днем **ежедневно** по 1-2 часа в обеденное. **Дневной** сон не только замещает некоторые недочеты ночного сна, но и важен для организма в качестве передышки для энергичных детей. Так же **дневной** сон – чудесная возможность провести остаток дня в хорошем расположении духа, и восстановить силы. Большое значение так же для ребенка имеет режим дня время, и продолжительность **дневного сна**. Долгий и поздний **дневной** сон может доставить не мало хлопот **родителям**, при укладывании ребенка на ночь.

Малыши посещающие детский сад, более спокойно мирятся с тем, что *«тихий час»* обязателен. А дома с мамой или бабушкой – другое дело, у них выиграть послеобеденную *«войну»*, за независимость от одеяла и подушки бывает намного легче. Получается, что *«организованные»* малыши в выходные в большей части отдыхают именно от режима, а *«домашние»* же детки сплошь и рядом вовсе отказываются от **дневного сна**. В какой-то степени **родителям даже так удобнее** : не нужно тратить силы и время на уговоры и укладывания, выключать телефоны, и стараться разговаривать в полголоса. Но к сожалению то что удобно для взрослых, не всегда идет на пользу малышу. Постарайтесь прислушаться к мнению детских невропатологов и педиатров, они считают, что детям 5-7 лет необходимо отдыхать днем хотя бы по 1.5 – 2 часа.

Во – первых, для того чтобы быть здоровым. Считается что, биоритмы сна и бодрствования – главные в нашем организме. Именно по ним природа

выверяет все остальные – от многолетних циклов до микроритмов.

Работающих на уровне клетки, и занимающих буквально некоторые доли секунды. Освобождая малыша от **дневного сна**, мы даем почву для рассогласования биоритмов. Чаще всего следствием этого становится быстрая утомляемость, повышенная возбудимость ребенка, и задержка нервно – психического развития. Помимо всего этого наблюдается отставание в росте, склонность к частым простудам, ослабление иммунитета и детские инфекции.

Во – вторых, для того что бы ребенок лучше усваивал новую информацию и знания, потому что деятельность детского мозга во сне по качеству превышает его работу наяву. Все просто, по сути мозг просто переключается с режима восприятия, на режим обработки и освоения нужной информации, при этом подключая к этому процессу память. Чем малыш меньше, тем больше новой информации он должен запомнить, и узнать для этого ему очень **нужен дневной сон**.

В – третьих, чтобы ребенок крепко спал ночью. **Родители** часто потому и не уговаривают ребенка на сон после обеда, чтобы он пораньше лег спать вечером. Ну и какой результат? Не отдохнув в **дневное время**, ребенок перевозбуждается, и тогда он и рад бы уснуть, да не может. А если перегруженный **дневными** впечатлениями мозг начинает сигнализировать о трудностях, с переработкой их ночными кошмарными снами и страхами. В общем, **родители хотели как лучше**, а получилось наоборот.

В – четвертых, нужно загладить воздействие на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей его среды, и прочих издержек жизни. Детям требуется больше времени на сон.

Главное для **родителей** укладывать своего малыша в одно и тоже время, в привычной для ребенка обстановке. Стоит отказаться от мысли, в

том случае если ребенок полежал 15-20 минут и не уснул, значит он не хочет спать, и принуждать его не стоит. Не так уж бессмысленно – за эти минуты он отдыхает, и ему порой нужно даже 30 минут, чтобы уснуть. Многие дети не хотят спать днем, чтобы не выглядеть «как маленькие» - вот почему маме, укладывающей ребенка спать, имеет смысл сделать тоже самое.

Правил нет без исключения – хотя бы раз в месяц, если для того есть веские причины (*театр, поход в зоопарк и т. д.*) малыш может и не поспать днем.

Когда мы иногда отступаем от режима, мы тренируем биоритмы.

Иногда организму такие встряски даже нужны и идут на пользу, что – то вроде исключений, подтверждающих правила.

С уважением Сорокодун В.В.