

Консультация для родителей «Значение дневного сна для ребёнка-дошкольника»

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается **дневной сон**, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Почему так важен **дневной сон для ребенка?**

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, **дневной сон**, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач **дневного сна** – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «*жизненный материал*» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми **дневным сном**.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также **дневной сон** способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

Как приучить ребенка спать днем?

Нередки случаи, когда **родители** жалуются на отказ ребенка от **дневного сна**. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от **дневного сна** является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребенка присутствовал **дневной сон**, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен ложиться спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у **родителей** не возникает трудностей с **дневным засыпанием**.

Кроме того, очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный **дневной сон** – это важный элемент развития малыша, поэтому **родители** должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего крохи.

Но что же делать, если дошкольник категорически не хочет ложиться спать днем, хотя сам в этом нуждается?

1. Скорее всего, в режиме ребенка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и

наоборот. Если малыш лег спать и проснулся рано, в идеале после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не переутомился, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если **родители хотят**, чтобы дошкольник без проблем уснул днем, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось.

2. Ребенка нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, создавая благоприятные для сна условия: проветрив комнату, расстелив постель, переодев ребенка, почитав с ним книжку. Можно включать спокойную классическую музыку, пока ваш малыш засыпает – это благоприятно действует на его психику.

3. Ребенку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель днем, угрожать определенными лишениями, дошкольник будет противиться еще больше. Тихий час превратится в час мучений и для него, и для **родителей**.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может «*выключиться*», лишь только коснувшись подушки. Психологи утверждают, что засыпает он в этом возрасте в течение 15-30 минут. То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. **Родители** же допускают две распространенные ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его **дневного сна**. Во-вторых, нервничают и замечаниями «*Улягся!*», «*Закрывай глаза!*», «*Ложись на бок!*» и прочее сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час у ребенка–дошкольника должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. Сегодня поспим, завтра нет — не пройдет. В этом возрасте ребенку все так же нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «*внутренние часы*». **Дневной сон** является весьма важным моментом для **ребёнка**, посещающего детский сад, в котором режимные моменты – это основа психического и физического здоровья **ребёнка**. Получив долгожданную путёвку в дошкольное учреждение, постарайтесь приучить своего кроху спать днём обязательно (*даже если ваш **ребёнок** привык бодрствовать целый день*).

Желаем Вам успехов и приятного сна Вашим деткам!