

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 172»*

**Консультация для родителей:**

**«Зачем дневной сон детям»**

Выполнила воспитатель средней группы

Кануткина Л. А.

г. Краснодар

2021г.

## **Зачем дневной сон детям?**

Полноценный сон - это залог здоровья ребенка. Об этом знает каждый родитель. Однако на практике часто возникают вопросы. В чем польза дневного сна для детей? Можно ли от него отказаться, если ребенок не спит днем? Как определить хватает ли ребенку сна или он страдает от недосыпания? Как уложить ребенка спать вовремя без баталий и плача?

Сон - это основной вид деятельности мозга ребенка. До двух лет малыш спит приблизительно 2/3 суток (16 часов), от 4 лет до 6 - 1/2 суток (12 часов). Во сне дети дошкольного возраста проводят больше времени, чем общаясь и познавая мир. Когда ребенок спит, мозг растет, перерабатывает и сохраняет информацию, формируя новые нервные связи. По мнению израильского доктора психологии Ави Саде даже «один час регулярной нехватки времени сна ставит под угрозу эффективность функционирования мозга ребенка, снижает внимательность, а также приводит к нарастанию усталости рано вечером».

### **В чем польза дневного сна для детей?**

Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребенка бодрым, активным, веселым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постарайтесь приучить его спать днем. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями.

### **Явные признаки усталости:**

ребенок трет глаза;

ребенок сильно зевает;

у ребенка появляются слабые темные круги под глазами;

ребенок выглядит сонным, «спит на ходу».

## **Скрытые признаки усталости и переутомления:**

ребенок становится капризным, раздражительным или сварливым, недовольным, упрямым;

ребенок огорчается по пустякам, начинает плакать при малейшей неудаче;

ребенок либо становится слишком подвижным, возбужденным, импульсивным, либо менее активным, вялым;

ребенок толкается и повреждается во время игры;

у ребенка снижается настроение или часто меняется, что выражается внезапными переходами от смеха к слезам;

у ребенка теряется интерес к игре, к общению с другими детьми и взрослыми (безразличие);

у ребенка снижается работоспособность, внимание, продуктивность любой деятельности.

И все же спать или не спать днем?

Для детей младше 4-х лет дневной сон полезен и обязателен. Дневной сон должен приходиться на середину периода бодрствования ребенка, длиться 1-2 часа и заканчиваться не позже 15:00, т.к. это может вызвать проблемы с засыпанием ночью. Для детей сон ещё важнее, чем для взрослых, ведь именно во время медленной фазы сна высвобождается гормон роста, благодаря которому чада растут.

Детей старше 4-х лет заставлять спать днем необязательно. Однако у них всегда должна быть возможность отдохнуть днем. Если признаки усталости на лицо, а ребенок не хочет идти спать, то предложите ребенку:

сделать несколько упражнений на расслабление; они помогут ему снять перевозбуждение, мышечное и эмоциональное напряжение.

массаж; мягкие, плавные поглаживания, круговые движения в суставах, ваше расслабленное и спокойное состояние окажут успокаивающие действие.

игру - медитацию (для детей старше 5 лет).

Все релаксационные техники лучше выполнять в спокойной обстановке, при приглушенном свете, под тихую, приятную мелодию. Все это поможет ему

успокоиться и расслабиться, почувствовать себя в безопасности, настроиться на сон. После выполнения упражнений предложите ребенку немного вздремнуть, прилягте рядом с ним, закройте глаза. Так, вы покажете пример здоровой привычки - отдыхать днем и приучите ребенка использовать время «тихого часа» для сна или релаксации. Навыки расслабления пригодятся ему во взрослой жизни в стрессовых ситуациях. Сколько еще экзаменов и волнующих событий у него впереди?

Если ваш ребенок посещает детский сад, режим которого подразумевает обязательный дневной сон, то не следует настаивать на том, чтобы ребенок проводил его как-то иначе, сидел, тихонечко играл, рисовал или читал книжку. Это уместно дома. Почему?

Во-первых, дневной сон в детском саду - это способ физиологического восстановления детского организма, который помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа и ребенку, и родителям, и воспитателям. Отдохнувший ребенок дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы, спокоен, общителен, внимателен, желает и способен познавать новое. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам, которые испытывает ребенок в данном образовательном учреждении, учитывает возраст детей и способствует их гармоничному развитию.

Во-вторых, дневной сон в детском саду - это правило для всех детей в группе. «А как же индивидуальный подход к каждому ребенку?» - спросите вы. Он выражается в том, что воспитатель своевременно заметит, что ваш ребенок уже устал и спит на ходу, и отправит его спать первым, дабы избежать перевозбуждения. Более того, это правило должно действовать и дома. В выходные дни ребенок тоже должен спать днем, чтобы не сбился его внутренний биоритм сна (цикл сон-бодрствование) и не возникли трудности с засыпанием ночью и пробуждения утром, а также проблемы с поведением и работоспособностью в детском саду в воскресенье.

В-третьих, дневной сон в детском саду - это прекрасная возможность подарить ребенку лишний час драгоценного общения с вами. Именно родительское внимание, любовь, ласка нужны ему больше всего. Особенно после того, как он целый день старался, вел себя хорошо в детском саду, учился, вырисовывал финиковую пальму и все это ради того, чтобы мама сказала: «Какой ты у меня молодец!» Не старайтесь уложить ребенка слишком рано, если он спит днем. Ребенку будет сложно заснуть, он еще не устал, а вы только изнервничаетесь, что он не засыпает, а ваши планы на вечер срываются. Лучше проведите его вместе, всей семьей. Тогда

вероятность того, что после 21:00 начнется «ваше» время, возрастет, а ваша семья станет крепче и дружнее.

**Помните, что эмоционально здоровый ребёнок здоров во всём.**

**С теплотой и заботой к Вашим детям.**

