

Консультация для родителей « Нужен ли ребенку дневной сон?».



При поступлении малыша в детский сад педагог старается узнать у **родителей** как можно больше информации о ребёнке, задавая примерно такие вопросы: какие любимые игрушки, кто больше уделяет времени ребёнку, что любит кушать, есть ли на что-то аллергия, сосёт ли соску, приучен ли к горшку, в какое время спит днём? Ответ на последний вопрос, мягко говоря, вызывает недоумение. Всё чаще слышу ответ: а он у нас не спит днём, мы его не можем уложить, при этом добавляют -научите в садике. Приводя в детский сад двухлетнего малыша, не приученного к **дневному сну**, **родители не думают не то**, что о воспитателе, они не думают о своём собственном, дорогом чаде. Каково маленькому ребёнку придётся в новой обстановке, ведь всё вокруг новое, чужое, а тут ещё какая-то «*тётенька*» пристаёт и вдруг укладывает зачем-то спать.

Дорогие **родители**, очень хотелось, чтобы вы поняли всю важность **дневного сна для ребёнка**, особенно маленького.

Детский сон носит полифазный (*многоразовый*) характер. Это означает, что груднички должны спать от 5 до 10 раз в сутки, а дети в возрасте 1-1,5 лет ночью не менее 9 часов, а днём 2 раза по 1,5 часа с перерывами 4-5 часов. После полутора лет крохе требуется уже **только один дневной сон**, продолжительностью около 2 часов, но он обязательно должен быть. И отговорки **родителей**, типа, детский организм сам лучше знает спать или не спать в этом вопросе не уместны.

Дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга, повышает настроение, дарит ощущение благополучия, улучшает когнитивные функции. Во время **дневного сна** происходит очищение кратковременной памяти и подготовка к восприятию новой информации. Во сне вырабатывается гормон роста, благодаря чему ребёнок этого возраста прибавляет примерно 10 см. в год. Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения, помогает ребёнку активно, но дозированно, воспринимать большие объёмы информации одновременно от всех анализаторов (*зрительного, слухового, обонятельного, тактильного*) без вреда для его незрелой психики. Также учёными доказана взаимосвязь глубины и продолжительности

сна с правильным развитием центральной нервной системы. Постоянно недосыпающие дети чаще страдают гиперактивностью с синдромом дефицита внимания. Дети, отдыхающие днём, развиваются значительно лучше своих сверстников, **родители** которых пренебрегают **дневным сном**.

Многие **родители убеждены**, если ребёнок не спит днём, он компенсирует недостаток сна ночью. Не стоит на это надеяться, скорее наоборот: перевозбуждившийся малыш долго не сможет заснуть, а потом будет беспокойно спать ночью, и как следствие – проснётся вялым и разбитым.

Иногда встречается и такое -**родители изо всех сил**, но безуспешно, пытаются приучить ребёнка днём спать. Важно понимать, что отказ маленького ребёнка от **дневного** сна редко является физиологической нормой, связанной с особенностями его высшей нервной деятельности. Если малыш испытывает проблемы с засыпанием, **родителям** нужно постараться найти причину поломки его циркадных ритмов и устранить их. Иногда даже может потребоваться помощь специалистов: невропатолога или психолога, а **родители должны сделать всё**, чтобы ребёнок днём спал и прежде всего -правильно организовать режим дня.

Режим дня -это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий, самостоятельной деятельности детей. Одним словом, режим дня – это чёткий распорядок жизни человека в течении суток. Правильный, соответствующий возрастным особенностям ребёнка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Ребёнок, привыкший с детства жить по режиму, охотно его выполняет, и соответственно он легко и быстро будет засыпать в детском саду, где режим дня неукоснительно выполняется.

Очень часто сталкиваемся с ситуацией, когда педагог в детском саду всеми силами старается приучить детей к режиму, к **дневному сну**, а **родители** в выходные дни пренебрежительно относятся к эти важным вещам, пуская на самотёк, думая – хочет спать, пусть спит, не хочет, пусть не спит. Дорогие **родители**, такая позиция крайне негативно влияет на здоровье вашего малыша, и **только навредит ребёнку**. Старайтесь и дома придерживаться принятого в детском саду режиму.

И ещё хочется дать несколько важных советов, как правильно организовать **дневной сон ребёнка**.

1. Чтобы не нарушить позитивное отношение ребёнка ко сну, никогда не используйте кроватку или сон, как наказание.

2. Позвольте ребёнку спать с его любимой игрушкой.

3. Создайте комфортную обстановку там, где ребёнок спит. В этой комнате не должно быть слишком холодно или слишком жарко, оптимальная температура воздуха -18-19 градусов. Оптимальная относительная влажность 50-70%. Обязательно проводите влажную уборку помещения, а также проветривайте комнату перед сном.

4. Постель ребёнка должна быть мягкой, сухой и обязательно чистой.

5. Старайтесь, чтобы ребёнок не переел перед сном, но и не в коем случае был голоден. Во всём должна быть мера.

6. Не должно быть никаких перевозбуждающих факторов перед сном. Ни какой активной игровой деятельности, занятий, будоражащих книг или мультфильмов.

Уважаемые **родители**, конечно, потребность в сне у каждого ребёнка своя, индивидуальная, и зависит от многих факторов, таких, как: состояние здоровья, особенность типа высшей нервной деятельности, но ещё раз хочу повторить – сон необходим малышу, и если в каких-то аспектах вы можете сомневаться, **хорошо** это или плохо для вашего ребёнка, то **дневной сон -это только хорошо!**