

**Консультация для родителей:
«Зачем нужен дневной сон дошкольнику»**



Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, группу кратковременного пребывания или нет.

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 детей 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 необходимые часы дневного сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги Неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

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 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 ребенок 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.



Важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум. Полноценный дневной сон- это важный элемент развития ребенка, родителям необходимо создать благоприятные условия для правильного отдыха своего чада.

Парадоксальным образом дневной сон влияет на качество ночного сна. В отсутствии отдыха днём, к вечеру малыш оказывается крайне перевозбуждённым. Это часто может мешать засыпанию, приводить к регулярным истерикам перед сном, которые помогают ребёнку выплеснуть скопившееся за день нервное напряжение.

Выспавшийся днём малыш, как правило, намного легче засыпает вечером, его сон глубже и спокойнее. Вывод прост: даже короткий дневной сон лучше, чем полное его отсутствие. Ведь нервная система ребёнка ещё очень хрупка и не может выдержать активность малыша на протяжении целого дня. Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и всегда готов к новым открытиям

Воспитатели: Терентьева Е.С., Шемякина Ж.Н.