

## **МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 201»**

### **Консультация для родителей «Ребенок и дневной сон»**

**Воспитатель Федорова Татьяна Алексеевна.**

Дневной сон - это физиологическая потребность ребенка, необходимая для его нормального развития. Сон необходим каждому человеку, но для ребенка он особенно важен.

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, 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.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днем в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские " дети по выходным отдыхают от режима, а малыши не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6-ти лет каждому ребенку просто необходимо около 2-х часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазовый (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

#### **Как приучить ребенка спать днем?**

Очень часто родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей.

Чаще всего отказ ребенка от дневного сна является результатом отсутствия правильно составленного режима дня.

Обязательными элементами режима дня должны стать:

Подъем малыша не позднее 8 часов утра, тогда к обеду он успеет устать и с удовольствием заснет.

Достаточно продолжительная прогулка перед дневным сном. Ребёнок должен подышать свежим воздухом, побегать и попрыгать, чтобы сбросить накопившуюся энергию, «нагулять» аппетит и хорошенько устать.

Плотный обед после прогулки.

Гигиенические процедуры (посещение туалета, умывание, возможно, душ).

Кроме того, в расписании дня ребёнка обязательно должны быть активные игры и занятия.

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. Включите тихую спокойную музыку, прочитайте сказку, сделайте легкий расслабляющий массаж. Все это поможет вашему ребенку быстро заснуть и хорошо отдохнуть.

Долгая прогулка, плотный обед, привычные, повторяющиеся изо дня в день действия, приготавливающие ребёнка ко сну, обязательно сделают своё дело, и малыш будет засыпать, не успев устать от отдыха.