



«Дневной детский сон»

**Консультация для родителей:
Подготовил воспитатель
Гр. «Калинка»
Макогон Е.А.
Февраль 2023г**

Сон — особое состояние сознания человека.

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребенка.

С детьми, посещающими **детский сад**, эта проблема не стоит так остро. Они более или менее мирятся с тем, что *«тихий час»* для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь. Мама или, тем более, бабушка – другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть легче. Вот и получается, что *«организованные»* дошколята в выходные дни по большей части отдыхают от режима, а *«домашние»* сплошь и рядом отказываются от **дневного сна**.

Родителям так даже удобнее: не надо тратить нервы и силы на бесконечные укладывания, приглушать телефон, разговаривать шепотом, ходить на цыпочках. Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и **детских** невропатологов до 4-6 лет ребенку просто необходимо, по крайней мере, 1,5-2 часа отдыхать днем.

Иногда дети отказываются от сна днём раньше – в 3 – 4 года. Нужно ли соблюдать режим дня? Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравниванию, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время. Нужно ли укладывать ребёнка спать в

одно и то же время? Скрупулезная точность здесь не требуется. Если малыш явно устал, его можно уложить спать чуть раньше, чем обычно. В тех случаях, когда дневной сон, особенно крепок, ребёнка можно разбудить немного позже. Лучше ориентироваться не на часы, а на самочувствие и поведение малыша: в идеале он должен засыпать без капризов, а просыпаться бодрым и активным. Как бороться с нежеланием ребёнка отправляться в постель? Если ребёнок не поддаётся на уговоры и наотрез отказывается идти спать, возможно, он недостаточно устаёт к тому времени, когда родители хотят его уложить. Можно постараться увеличить его физические нагрузки, продолжительность прогулок, интенсивность занятий спортом. Желательно избегать эмоционального возбуждения ребёнка незадолго до времени дневного сна.

Как помочь ребёнку заснуть?

Важно обустроить кроватку ребёнка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребёнка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут?» Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправиться в кроватку и там слушать сказку. Ребёнок начинает ожидать тех событий, о которых ему уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня. Почему ребёнок просыпается, чтобы попить? В большинстве случаев это свидетельствует о неправильном температурном режиме в комнате ребёнка и о его перегреве, и о его перегреве в кроватке.

В комнате малыша должно быть прохладно – 18 – 20С. Если не устранить постоянный перегрев, пробуждения для того чтобы попить могут закрепиться в виде рефлекса.

Когда дневной сон можно отменить?

Нервная система у ребёнка ещё только развивается, испытывая постоянные перегрузки, и полноценный отдых получает только во сне. С возрастом потребность в дневном сне у детей становится всё меньше. Шестилетним детям достаточно одного часа. Нередко дети отказываются ложиться спать днём. Как правило, это происходит из-за нежелания отрываться от увлекательной игры или по причине слишком позднего пробуждения по утрам. Постепенно режим дня меняется, и к семи годам большинство детей уже свободно обходятся без дневного сна.

Нужно ли заставлять ребёнка спать, если он не хочет?

Заставлять ребёнка спать днём не имеет смысла. Для малыша нет никакой пользы в том, что его заставляют засыпать, когда он не устал, или кормят, когда он не проголодался. Другой распространённой педагогической ошибкой является превращение дневного сна в наказание. Провинившегося ребёнка можно оставить в комнате одного и даже закрыть дверь, но насильно укладывать его в кровать нельзя, поскольку это может привить ему негативное отношение к укладыванию на ночь. Влияет ли продолжительность дневного сна на ночной? Многие родители считают, что чем меньше ребёнок спит днём (или не спит вовсе), тем лучше он будет спать ночью. Это предложение неверно – так же, как и мнение, что малыш, который потратил слишком много энергии в течение дня, быстрее и крепче уснёт вечером. Наоборот, чересчур уставшему или слишком возбужденному ребёнку, нервная система которого перегружена многочисленными впечатлениями, будет только труднее уснуть.

Когда ребёнок отказывается от дневного сна?

Систематически отказываться ложиться спать днём малыши нередко начинают уже в возрасте около трёх лет. В это время дневной сон ещё необходим, и родителям лучше прилагать усилия к тому, чтобы их ребёнок продолжал днём спать. Дневной сон считается нормой вплоть до старшего дошкольного возраста. Что делать, если малыш отказался от дневного сна слишком рано? Если ребёнок перестал спать днём и не испытывает от этого никаких удобств, то родителям достаточно выделить время днём, в течение которого ребёнок мог бы просто полежать в спокойной обстановке. Такой отдых тоже способствует восстановлению сил и укреплению нервной системы.

Спасибо за внимание!