

Консультация для родителей «Дневной сон для детей 2–3 лет»

Консультация для родителей «Дневной сон для детей 2-3 лет»

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*). 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*);

<https://vk.com/doshkoll>

• 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.

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.

Источники:

1. Людмила Соловьева. Релаксационные игры и упражнения в работе с тревожными детьми.
2. И. В. Ганичева. Телесно ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М.: Книголюб, 2008
3. С. В. Крюкова, Н. П. Слободянин. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М.: Генезис, 2002.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/01/12/konsultatsiya-dlya-roditeley-dnevnoy-son-dlya-detey>