**Консультация для родителей на тему: «Дневной сон в детском саду».**

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо внимание, так как в периоды бодрствования, дети, а организму очень важно восстанавливать силы и энергию для деятельности во второй половине дня. Перед педагогом стоит непростая задача: организовать дневной отдых так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть. Полноценный дневной сон очень важен для здоровья и нормального развития маленького **ребенка.** Дети, которые спят днем, чаще бывают в хорошем настроении, чем те, которые отказываются от дневного сна. Они легче приспосабливаются к переменам, усваивают информацию. Дневной сон помогает **ребенку** отдыхать физически и эмоционально. Кроме того, дневной сон позволяет вывести из организма кортизол - гормон стресса, который вырабатывается, чтобы обеспечить организм дополнительной энергией. Но он же мешает человеку уснуть. В этом то и дело! Если ребенок  **не спал днем**, то кортизол начинает накапливаться в организме. Поэтому чем меньше **ребенок спит днем,** тем сложнее его уложить вечером, и наоборот, чем лучше он **спит днем**, тем лучше **спит ночью**. Это парадоксально, но это истина: сон порождает сон!

При поступлении ребёнка в детский сад, педагог должен узнать у родителей как можно больше информации, задавая примерно такие вопросы: 1. Какие любимые игрушки? 2. Кто больше уделяет времени ребёнку? 3. Что любит кушать? Есть ли на что- то аллергия? 4. Сосёт -ли соску? 5. Приучен-ли к горшку? 6. В какое время спит днём? Ответ на последний вопрос, очень часто звучит так: « А он у нас не спит днём, мы его не можем уложить!» Приводя в детский сад двухлетнего малыша, не приученного к дневному сну, родители должны задуматься, каково маленькому ребёнку придётся в новой обстановке? Ведь всё вокруг новое, чужое, а тут ещё какая-то «тётенька» вдруг укладывает зачем-то спать…

Дорогие родители, призываю вас понять всю важность дневного сна для ребёнка, особенно маленького!

Детский сон носит полифазный (многоразовый) характер. Это означает, что 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 ребёнку требуется уже только один дневной сон (продолжительностью около 2 часов), но он обязательно должен быть. Поэтому, отговорки родителей о том, что детский организм сам лучше знает спать или не спать, в этом вопросе не уместны.

Дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга и на общее психо – эмоциональное состояние. Во время дневного сна происходит очищение кратковременной памяти и подготовка к восприятию новой информации, вырабатывается гормон роста, благодаря которому, 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. Учёными доказана взаимосвязь между продолжительностью сна и развитием центральной нервной системы. Постоянно недосыпающие дети чаще страдают гиперактивностью с синдромом дефицита внимания. Дети, которые отдыхают днём, развиваются значительно лучше своих сверстников, родители которых пренебрегают дневным сном.

Многие родители убеждены, что если ребёнок не спит днём, он компенсирует недостаток сна ночью. Это мнение ошибочно. Перевозбудившийся 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, нужно постараться найти причину сбоя циркадных ритмов и устранить их. Иногда даже может потребоваться помощь специалистов: невропатолога или психолога. Родители должны 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, который привык с детства жить по режиму, будет охотно его выполнять, и соответственно, легко и быстро будет засыпать в детском саду, где режим дня неукоснительно выполняется.

Очень часто педагоги сталкиваются с ситуацией, когда в детском саду всеми силами стараются приучить детей к режиму, к дневному сну, а родители в выходные дни пренебрежительно относятся к эти важным вещам, думая, если хочет спать, пусть спит, не хочет, пусть не спит. Дорогие родители, такая позиция крайне негативно влияет на здоровье вашего малыша! 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. Создайте комфортную обстановку там, где ребёнок спит. В комнате не должно быть слишком холодно или слишком жарко. Влажность воздуха должна быть примерно 50-70%. Обязательно проводите влажную уборку помещения. Проветривайте комнату перед сном.
3. Постель ребёнка должна быть мягкой, сухой и чистой.
4. Старайтесь, чтобы ребёнок не переедал перед сном, но не был голоден.
5. Не должно быть никаких перевозбуждающих факторов перед сном. (активной игровой деятельности, занятий, мультиков.)

Уважаемые родители! Конечно, потребность в сне у каждого ребёнка индивидуальна, зависит от многих факторов, таких, как: состояние здоровья, особенность типа высшей нервной деятельности. Но хочу повторить – сон необходим малышу. От него зависит физическое и психо- эмоциональное здоровье ваших детей!

Список литературы:

1. Мочалова С.А. Дневной сон в детском саду: методическая
разработка.
2. Спок Бенджамин. Ребенок и уход за ним. СПб.: Политехника,