

Дневной сон и полноценное развитие ребенка

Консультация для родителей

Почему так важен дневной сон для ребенка?
Прежде всего, как это ни странно, но именно *во сне дети быстрее растут!*



Кроме того, сон – это основной вид деятельности ребенка! По мнению израильского доктора 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». Отдохнувший ребенок дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы, спокоен, общителен, внимателен, желает и способен познавать новое.

Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Другая сторона недосыпа проявляется в том, что ребенок становится вялым и безынициативным.

СОН – это часть режима дня. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам и *способствует их гармоничному развитию.*

Кроме того, 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 и дома.

А детям необходимо рассказать о важности сна, но не идти у них на поводу, прикрываясь объяснениями о том, что ваш ребенок самостоятелен и уже достаточно вырос. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с дневным засыпанием.

