**Консультация для родителей**

**«Нужен ли ребёнку дневной сон?»**



Консультацию подготовила: **Шипина Елена Александровна**

Некоторые дети с удовольствием спят днём, другие же наоборот, категорически протестуют против этого. Конечно же, многих родителей это вполне устраивает, ведь в таком случае малыши обычно дольше спят по ночам, давая своим мамам и папам возможность крепко и беззаботно выспаться ночью.

Так нужно ли детям спать днём? Как организовать дневной сон? Давайте разберёмся.

Дневной сон ребенка – это не только прекрасная возможность для родителей передохнуть от занятий и игр с малышом, но жизненная необходимость для правильного развития ребёнка и процесса познания. Ни для кого не секрет, что дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Современные исследования доказали, что помимо восстановления сил, сон имеет и другое, очень важное значение. При этом важен не только факт сна, но и его качество и количество. У тех из нас, кто спит регулярно, правильно и сколько требуется организму, лучше иммунитет, интеллект, память, когнитивные (познавательные) способности, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь.

Для детей сон ещё важнее, чем для взрослых, ведь именно во время медленной фазы сна высвобождается гормон роста, благодаря которому малыши растут.

Еще одна важная задача дневного сна – это защита нервной системы ребенка, которой необходим перерыв и ограничение потока входящей информации, а также возможность ее переработать. Известно, что впечатления и новая информация структурируются и формируются в памяти именно во сне. У детей таких впечатлений огромное количество. Именно дневной сон позволяет мозгу усвоить все полезное, что произошло в первой половине дня, избавиться от ненужной информации и освободить в памяти емкость для следующих знаний. Таким образом, способность к восприятию во второй половине дня после сна существенно возрастает.

Не стоит надеяться, что не спавший днем ребенок легче уснет с вечера и дольше поспит ночью. Скорее наоборот: перевозбудившийся малыш долго не может уснуть, а потом беспокойно спит, что является следствием переутомления нервных клеток. Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Да и каждый родитель знает, что, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже неуправляемым и агрессивным.

**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА СПАТЬ ДНЁМ?**

Часто бывает, что родители жалуются на отказ ребёнка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей.

В подавляющем большинстве случаев отказ ребёнка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима. Чтобы у ребёнка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определённый режим. Подъём малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду он успеет устать и с удовольствием заснёт. Но в этом случае ребёнок должен ложиться спать вечером в 9 часов.

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 лёгкий расслабляющий массаж. Всё это поможет вашему ребёнку быстро заснуть и хорошо отдохнуть.

**КАК ПОМОЧЬ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ДНЕВНОГО СНА**

**Проблема первая:  ребёнок не спит днём**

Первая помощь при любых нарушениях дневного сна — чёткий и неукоснительно соблюдаемый режим. Многие родители, дети которых не спят дома, удивляются тому, что в детском саду они отправляются в положенное время в спальню, где быстро засыпают и сладко спят весь «тихий час». И дело не только в воздействии коллектива, но ещё и в раз и навсегда заведённом режиме.

Обязательными элементами режима дня должны стать:

* 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, занятия, гимнастика.

Покормив малыша и проследив, чтобы он сходил в туалет, задёрните в комнате шторы и попросите ребёнка «немного полежать», чтобы отдохнуть, почитайте ему книжку или спойте колыбельную. 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.

**Проблема вторая: долгий дневной сон**

Как и при первой проблеме, прежде всего, необходимо наладить режим. Изо дня в день, из недели в неделю необходимо придерживаться одного и того же графика.  
Оптимальное время для дневного сна -12-13 часов. Не позволяйте ребёнку спать «сколько влезет». Проснувшись в 15 часов или даже чуть позже, малыш успеет устать до ночного сна.

Когда ребёнок проспит необходимое количество часов (не дольше трёх), начинайте его мягко и ласково будить: откройте дверь, включите негромкую приятную музыку, начните разговаривать с членами семьи в полный голос. Если на улице уже сумеречно или даже темно, включите неяркий свет. Начните готовить любимое блюдо ребёнка, пусть его будят возбуждающие аппетит и улучшающие настроение ароматы. Всё это поможет малышу пробудиться без стресса, в хорошем настроении и не слишком поздно.

Важно, чтобы дети, в распорядок дня которых входит обязательный дневной сон, хорошо и без капризов засыпали вечером, исключить просмотр телевизора после 19.00, а вместо этого перед сном играть с детьми в спокойные игры и обязательно придерживаться ритуала отхода ко сну. При этом ритуал должен быть простым и выполнимым в любых условиях: на даче, в гостях у бабушки, в дороге, во время отдыха и т.д.

В заключение хотелось бы сказать: мало кто сможет предугадать, во сколько лет ваш ребенок перестанет спать днем. Но в силах родителей, по крайней мере, постараться сохранить столь полезный отдых подольше. Желаем Вашим детям здоровья и крепкого спокойного сна!

