



Сон – это залог здоровья ребенка.

Одной из важнейших функций организма является сон. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм даёт разрядку подсознанию в виде сновидений.

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?

Сон - это основной вид деятельности мозга ребенка. До двух лет малыш спит приблизительно 16 часов, от 4 лет до 6 - 12 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. 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, упрямым; ребенок огорчается по пустякам, начинает плакать при малейшей неудаче; импульсивным, либо вялым; у ребенка теряется интерес к игре, к общению с другими детьми и взрослыми.

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. Детей старше 4-х лет заставлять спать днем необязательно. Однако у них всегда должна быть возможность отдохнуть днем.

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, или читал книжку. **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. **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 понедельник. **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 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.



Как провести вечер, чтобы ребенок заснул легко? Не ограничивайте свою фантазию при организации совместного семейного вечера. Приготовьте вместе домашнее мороженое, превратите кухню в мини-кафе с барменом, официантами и посетителями. Поменяйтесь ролями детей-родителей на вечер, сочините сказку про семью. Единственная рекомендация - вечером подвижным играм предпочесть или вечернее плавание по абонементу, или хорошо знакомые, добрые фильмы или мультфильмы. Полезная для здоровья привычка – прогулка перед сном, которая улучшает кислородный баланс организма, необходимый для сна и здоровья. Кроме того, не забудьте уделить внимание друг другу и расспросить, как прошел день.

Ребенку это поможет освободиться от накопленных за день эмоций. Ведь он целый день провел в детском коллективе. Возможно, сегодня он с кем-то поссорился или его обидели, а может быть наоборот, похвалили. Невыраженные впечатления могут помешать ребенку заснуть, а тревожные переживания - проявиться в страшных сновидениях. Выполнение всех этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну.

Помните, подготавливать детский организм ко сну необходимо заблаговременно: дайте ребенку немного времени для того, чтобы он завершил то, чем он занимался. Минут через 10 помогите ребенку разложить игрушки по местам, найти свою пижаму, приготовьте кровать ко сну. После купания даем выпить стакан молока, чистим зубки, обнимаем, целуем ребенка, укладываем в кроватку, читаем книжку, засыпаем. Ритуал отхода ко сну по содержанию может быть любым, важно, чтобы он повторялся изо дня в день. Тогда мозг будет воспринимать последовательность повторяющихся действий, как сигналы, что пора спать, и начнет готовить весь организм ребенка ко сну на физиологическом уровне. Даже взрослым детям важно постоянство, чувство защищенности и комфорта, чтобы расслабиться, успокоиться и заснуть.

