Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки»
г. Барнаул

Консультация для родителей «Сон ребенка – дошкольника»

Подготовили: Казанцева О.С

г. Барнаул

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребёнка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Почему так важен дневной сон для ребёнка?

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребёнка. Во время сна мозг ребёнка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объёмом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребёнка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребёнок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

Как приучить ребёнка спать днём?

Нередки случаи, когда 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 ребёнок успеет устать и с удовольствием заснёт;

– спать вечером ребёнок должен ложиться в 9 часов.

– очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный дневной сон – это важный элемент развития малыша, поэтому родители должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего крохи.

Но что же делать, если дошкольник категорически не хочет ложиться спать днём, хотя сам в этом нуждается?

1. Скорее всего, в режиме ребёнка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и наоборот. Если малыш лег спать и проснулся рано, в идеале после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не переутомился, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если родители хотят, чтобы дошкольник без проблем уснул днём, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось.

2. Ребёнка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, создавая благоприятные **для сна условия:**

– проветрить комнату,

– расстелить постель,

– переодев ребёнка, почитать с ним книжку,

– можно включать спокойную классическую музыку, пока ваш малыш засыпает. Все это благоприятно действует на его психику.

3. Ребёнку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель днём, угрожать определёнными лишениями, дошкольник будет противиться ещё больше. Тихий час превратиться в час мучений и для него, и для родителей.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может **«выключиться»,** лишь только коснувшись подушки. Психологи утверждают, что засыпает он в этом возрасте **в течение 15-30 минут.** То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. Родители же допускают две распространённые ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его дневного сна. Во-вторых, нервничают и замечаниями **«Улягся!», «Закрывай глаза!», «Ложись на бок!»** и прочее сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час у ребёнка–дошкольника должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. В этом возрасте ребёнку нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «внутренние часы».

Дневной сон является весьма важным моментом для ребёнка, посещающего детский сад, в котором режимные моменты – это основа психического и физического здоровья ребёнка. Получив долгожданную путёвку в дошкольное учреждение, постарайтесь приучить своего ребёнка спать днём обязательно **(даже если ваш ребёнок привык бодрствовать целый день).**

ТЕСТ: НУЖНО ЛИ СПАТЬ ДНЁМ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ?

На основе этого теста вы можете определить, действительно ли ваш ребёнок нуждается в дневном сне

1. Вечером кроха выглядит перевозбужденным?
2. Ребёнок плохо засыпает, беспокойно спит ночью?
3. Днём малыш часто капризничает?
4. Ребёнок много гуляет и двигается?
5. Днём кроха часто хочет прилечь и отдохнуть?
6. Ваш педиатр советует ребёнку днём спать?
7. Малыш легко засыпает после обеда?
8. У ребёнка хороший аппетит?
9. Малыш любит, когда вы укладываете его спать, поёте колыбельную, целуете на ночь?
10. Ребёнок может уснуть днём у вас на руках?

Больше ответов ДА: возможно, малышу действительно пока необходим дневной сон, и вы правильно делаете, что на этом настаиваете.

Больше ответов НЕТ: скорее всего, дневной сон уже не является для ребёнка обязательным, его нервная система неплохо справляется и так.