Нужен ли ребенку дневной сон?

Все мы помним, как в детстве нам совершенно не хотелось спать днем: тихий час в детском саду казался вечным, а дома всегда находились более интересные дела. Но, став родителями, мы теперь понимаем, насколько это важная часть ежедневной рутины для ребенка.

Трудно переоценить значение **дневного сна для ребенка дошкольного возраста**. В возрасте от 3 до 6 лет дети должны спать днем один раз, предпочтительно сразу после обеда.

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

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 ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет **жизни**.

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

Также **дневной** сон способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

Тихий час у ребенка–**дошкольника** должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. Сегодня поспим, завтра нет — не пройдет. В этом возрасте ребенку все так же 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.

Ребенка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, <u>создавая благоприятные для сна условия</u>: проветрив комнату, расстелив постель, переодев ребенка, почитав с ним книжку. Можно

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

В чем же 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. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. 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.

Вывод прост: даже короткий дневной сон лучше, чем полное его отсутствие. Ведь нервная система ребёнка ещё очень хрупка и не может выдержать активность малыша на протяжении целого дня. Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и всегда готов к новым открытиям!