



## *Почему детям важен дневной сон?*

Режим дня важен не только для родителей, но и для ребенка. Если у него будет нормальное соотношение периодов бодрствования и сна, то проблем со здоровьем не возникнет. Ему будет проще сидеть на занятиях и играть. Однако некоторые родители считают, что дневной сон — лишний.

### *Причины для сна*

Организм ребенка еще не имеет таких ресурсов, как взрослый человек. Поэтому утомляется он быстрее и чаще требует отдыха. Если понаблюдать за котятами, то можно заметить: они играют и в какой-то момент падают спать. С детьми так поступать не надо, но все же днем им нужно спать.

Старайтесь придерживаться того же распорядка, что и в детском саду. Будьте с ребенком в одно и то же время, кормите, а также укладывайте днем спать. Во время отдыха у него успокаивается нервная система, а это способствует повышению концентрации внимания.

### *Плюсы дневного сна:*

- снижение гормона стресса кортизола;
- лучшее восприятие информации;
- выработка гормона роста.

К тому же дневной сон отличная возможность для родителей: они могут заниматься своими делами. Если ребенок категорически не хочет спать, то он не устал или слишком перевозбужден.

## Приучение к дневному сну

В норме ребенок испытывает усталость к обеду. Однако это справедливо при раннем пробуждении. Если дошкольник не спит до двух ночи, а просыпается в 11 дня, то в два часа он не захочет спать. Поэтому начинайте с правильной организации режима дня.

Выбирайте одно время укладываться спать и пробуждение. Это важно сохранять даже в выходные и праздничные дни. Иначе режим не установится и ребенок будет уставать и капризничать.

Выбирайте время для дневного сна — тоже, что и в детском саду. Учитывайте, что в разных группах (младшей, средней, старшей, подготовительной) оно меняется. Поэтому нужно будет корректировать.

### *Что нельзя делать:*

- использовать кроватку как наказание;
- связывать сон с негативом;
- пугать болезнями и бабками-ежками;
- ругаться.

Все это вызовет истерику и негатив со стороны ребенка. Лучше идти путем позитивных убеждений. Например, сделайте ритуал: чтение сказки перед сном или прослушивание аудиоспектакля.

Перед сном лучше гулять на улице. Свежий воздух и активные игры способствуют развитию усталости. Поэтому уже будет проще уложить спать. К тому же плотный обед тоже приведет к желанию отдохнуть.

Важно правильно подготовить места для сна. В комнате должно быть чисто, а сама она проветриваемой. Обязательно предложите ребенку переодеться, помыть руки и лицо, с комфортом лечь. Потом возьмите его любимую игрушку, которая тоже хочет спать и положите рядом.

### *Самое главное в выработке навыка*

Не ждите, что ребенок будет засыпать по щелчку пальца. Он может ворочаться и заниматься своими делами. Предоставьте ему тихую изолированную комнату и время для расслабления. Также поставьте стакан воды на случай, если ребенок захочет пить. Будьте последовательны и дневной сон перестанет вызывать проблемы. Со временем ребенок сам начнет проситься спать в дневное время.

Подготовила Ю.А. Решетникова

