

«Значение дневного сна для ребёнка-дошкольника»



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.

Почему так важен дневной сон для ребенка?

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития ребенка: способствует развитию гормона роста, способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей, защищает нервную систему ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с большим объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном. Так же доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью ребенка. Если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

Как приучить ребенка спать днем?

Некоторые дети отказываются от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. Часто отказ ребенка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребенка присутствовал **дневной сон**, необходимо соблюдать определенный режим. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он в девять часов лег и не позднее, чем через полчаса крепко уснул, то утром его не придется будить – он сам просыпается бодрым и веселым. Подъем должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Утром у ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться и родителям не нужно поторапливать и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем не тратится время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и заканчивается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у **родителей** не возникает трудностей с **дневным засыпанием**. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детском саду режим осуществляется полностью. Но дома он далеко не всегда

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.

