



Консультация для родителей

Нужен ли ребенку  
дневной сон



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

### **Причины для сна:**

Организм ребенка быстро утомляется и чаще требует отдыха. Старайтесь придерживаться распорядка, что и в детском саду. Во время отдыха у ребёнка успокаивается нервная система, это способствует повышению концентрации внимания.



### **Плюсы дневного сна:**

- Снижение гормона стресса кортизола.
- Лучшее восприятие информации.
- Выработка гормона роста.

### **Приучение к дневному сну.**

В норме ребёнок испытывает усталость к обеду. Выбирайте одно время укладываться спать и пробуждение. Это важно сохранять даже в выходные и праздничные дни.

**Выбирайте время** для дневного сна тоже, что и в детском саду.

### **Что нельзя делать:**

- Использовать кроватку, как наказание.
- Связывать сон с негативом.
- Пугать болезнями и бабками-ёжками.
- Ругаться.

Всё это вызовет истерику и негатив со стороны ребёнка. Лучше: чтение сказки перед сном или прослушивание аудиоспектакля. Перед сном лучше гулять на улице, активные игры способствуют развитию усталости. Плотный обед тоже приведёт к желанию отдохнуть. В комнате для сна должно быть чисто, а сама она проветриваемой. Обязательно предложите переодеться, помыть руки и лицо.

Самое главное в выработке навыка:

Не ждите, что ребенок будет засыпать по щелчку пальца. Он может ворочаться и заниматься своими делами. 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.

