**Беседа с родителями.**

**Тема: Для чего ребёнку нужен дневной сон?".**

**Подготовила воспитатель**

**Немаляева Анна Вячеславовна**

Сон для ребенка имеет огромное значение, во сне отдыхает его нервная система, которая недостаточно сформирована и работает с повышенной нагрузкой. Поэтому маме необходимо обязательно следить за продолжительностью сна своего ребёнка. Часть этого отдыха должно отводиться дневному сну. (для ребёнка 3-4лет - 2 часа).

Не все дети согласны с таким распорядком дня. Некоторые дети начинают капризничать, отказываются идти днём спать, если прерывается интересная игра или он увлечён мультиками. А бывает, что ребёнок просто долго спит ночью, высыпается и не может уснуть днём.

Для того, чтобы такого не происходило, необходимо организовать режим дня. Организм ребёнка привыкает есть, играть, гулять, спать в отведённое для этого время. С его наступлением срабатывают внутренние часы, и в привычное время ребёнок легче воспринимает переход ко сну.

Значение дневного сна.

В возрасте от 3 до 6 лет дети должны спать днём один раз, желательно сразу после обеда.

1. Во сне вырабатывается гармонроста и ребёнок прибавляет до 10 см в год.

2. Основным проявлением усталости детей являются капризы, агрессия, возбуждённый плач. А сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения. Это своеобразное защитное торможение помогает активно воспринимать большие объёмы информации одновременно от всех анализаторов (зрительного, слухового, тактильного, обонятельного) без вреда для его незрелой психики.

3. В быструю фазу сна происходит переработка и запоминание полученной информации. Центр памяти в головном мозге функционируют лучше, чем больше продолжительность глубокого сна у ребёнка.

4. Часто недосыпающие дети страдают гиперактивностью с синдромом дефицита внимания, в характере выявляются импульсивность и склонность к агрессии. Это еще раз объясняет, что дневной он очень нужен, так как взаимосвязь глубины и продолжительности сна с правильным развитием центральной нервной системы.

5. Сон защищает чувствительный организм малыша от целой группы соматических и нервных заболеваний: Дискинезии кишечника и желчевыводящих путей, нейроциркулярной дистонии, энуреза, заикания, тиков.

Если у ребёнка начались проблемы с дневным засыпанием, родителям необходимо в первую очередь найти причину, организовать правильно режим дня, создать спокойную обстановку в семье, в крайних случаях необходима помощь врача -невролога или психолога, которые помогут восстановить дневной сон.

Правила организации дневного детского сна:

1. Возрастные нормы дневного сна.

Возраст 1-1,5 года. Время отдыха для малыша в первый период — 2 часа, во второй — 1-1,5 ч. Всего он спит днем 3 ч.

Возраст 1,5-2 года. Спать днем ребенок будет по 2,5-3 часа.

Возраст 2-3 года. Днем ребенок должен спать минимум 2-2,5 часа.

Возраст 3-7 лет. Дети детсадовского возраста могут придерживаться режима 2-часового послеобеденного сна.

2. Соблюдать режим сна.

Это простое правило - ложиться спать в одно и то же время, что обеспечит хорошее самочувствие ребёнку, а родителям значительно облегчит жизнь.

3. Обеспечить сон в спокойной обстановке.

Нельзя во время сна включать телевизор и даже громкую музыку. Это негативно отразится на качестве сна и ребёнок не отдохнёт как следует.

4. Обеспечить ребёнку соответствующий температурный режим.

Для здорового сна ребёнка идеальной комнатной температурой являются 18-20°С. Причём не стоит укрывать очень тёплыми одеялами и пледами, а лучше одеть ребёнку пижаму. И обязательно проверяйте, не вспотел ли или не замёрз ли ребёнок во время сна.

5. Обеспечить приток свежего воздуха.

Перед сном проветривайте комнату не менее получаса, используйте увлажнители воздуха.

6. Правильно прерывайте сон ребёнка.

Сон любого человека делится на фазы, каждая из которых длится примерно 1,5 часа. Если ребёнка разбудить в середине одной из этих фаз, то он будет ощущать усталость и разбитость. Поэтому лучше будить его примерно через 1,5 или 3 часа или 4,5 часа. Если у ребёнка идёт фаза глубокого сна, то наблюдается ровное дыхание, замедленный пульс, расслабленное выражение лица. В этом случае отложите пробуждение. Вскоре наступит стадия поверхностного сна - ребёнок начинается двигаться, менять положение тела, издавать звуки. Значит можно будить.

7. Укладывайте спать повторно, если малыш проснулся в плохом настроение.

Если ребёнок высыпается, то он находится в хорошем расположением духа. Маленький ребёнок часто просыпается "не вовремя" (задел себя рукой, от громкого звука) и сразу начинает плакать. Не нужно спешить будить ребёнка, посидите с ним рядом, погладьте по головке и положите вновь спать.в 95% ребёнок быстро и легко заснёт.