



Консультация для родителей

«Дневной сон»

*Подготовила воспитатель
Зубарева Алла Геннадьевна*

Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что детям до 6 лет просто необходимо около двух часов дневного сна. И чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в отдыхе

Доводов «за» дневной сон предостаточно. Многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться.. Многие мамы, перестав укладывать малышей днём, оправдывая себя тем, что сделать это практически невозможно. И всё же, если проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во – первых, для того, чтобы быть здоровыми. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. Они создают вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам. Освободив малыша от дневного сна, вы создаёте почву для рассогласования многих процессов в организме.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «Тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей нет -традиций укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что «детсадовские» дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую просто лишены дневного сна.

Иногда дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали, укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

Используемая литература:

. Буре Р. С. Социально-нравственное воспитание дошкольников (3 - 7 лет). М. Мозаика-синтез, 2013