



Консультация для родителей

## Нужен ли дневной сон в начальной школе

Подготовила воспитатель

Юлдашева Зульфия Хуббитдиновна.

Дневной сон младших школьников — достаточно острая тема в последнее время. Многие родители считают: если ребенок не хочет спать, значит, у него нет в этом потребности, и стоит оставить его в покое.

Однако сон — обязательный элемент жизни ребенка. И это не только свободное время для родителей, которые, пока малыш спит, могут заняться своими делами. Сон — естественное проявление цикла жизни ребенка, и для него характерна определенная частота. Если новорожденный спит 19 часов в сутки, то к дошкольному возрасту продолжительность сна уменьшается. Но полтора-два часа дневного сна остаются обязательными вплоть до конца начальной школы.

Причем родители должны понимать, что сон — это не просто закрытые глаза и отсутствие движения. Это продолжительный и сложный биологический процесс, в котором есть разные фазы, каждая из которых очень важна.

Например, в фазе медленного сна происходит наибольший выброс гормонов роста. Поэтому часто и говорят, что ребенок растет во сне. Конечно, буквально понимать эти слова не стоит, но, тем не менее, медленный сон очень важен для процессов роста и развития. В другой фазе сна — быстрой — происходят другие необходимые процессы, связанные с памятью ребенка. В это время происходит «пакетирование» информации и ее запоминание. Фаза быстрого сна очень важна для хорошего обучения.

### Соблюдаем режим

Слово «режим» родителям часто не очень нравится, хотя соблюдение распорядка дня ребенку очень помогает. Когда какие-то действия регулярно повторяются, само время выступает в роли сигнала, запускающего то или иное поведение ребенка, в том числе и сон.

Конечно, приучить малыша к режиму может оказаться трудным делом, но всегда можно повлиять на него личным примером. Ложитесь в одной комнате рядом с малышом, закройте глаза. И не забывайте, что процесс засыпания у детей гораздо длиннее, чем у взрослых — до 30–40 минут.

Именно поэтому некоторые родители совершают ошибку: если ребенок не уснул за 15 минут, его поднимают и одевают, думая, что он уже не уснет. А на самом деле надо просто подождать и создать соответствующую атмосферу: задернуть шторы, выключить телефоны, стараться не разговаривать громко.

Даже когда ребенку исполняется семь лет, и он идет в первый класс, ему лучше предоставить время для дневного сна. Не стоит забывать и о продолжительности сна у вроде бы взрослых старшеклассников: девять часов сна для подростков обязательны.

Спать днем ребенку лучше до конца начальной школы, но переоценивать значение дневного сна не стоит. Если вы собрались с малышом на экскурсию, в зоопарк или театр, не отказывайтесь от мероприятия только ради того, чтобы ребенок проспал днем все отведенное для этого время. Редкие отклонения от режима вполне допустимы — они тоже в какой-то степени тренируют организм ребенка.

## **Будни и выходные**

Со временем у детей вырабатывается определенный недельный ритм жизни, похожий на родительский: рабочие будни и два выходных. Но в выходные режим дня ребенка нарушается, поэтому в понедельник работоспособность ребенка легко падает.

Рекомендуется не назначать на понедельник контрольные в школе и вообще давать более умеренную, по сравнению с другими днями, нагрузку. Если ребенок в понедельник совсем не работоспособен, приносит из школы плохие отметки и утомляется уже к обеду, есть все основания заподозрить, что режим ребенка в воскресенье построен неверно, и тот не успевает отдохнуть к утру понедельника.

Конечно, сбой режима в выходные не страшен. Но и отдых в субботу и воскресенье должен стать сбалансированным. Нельзя, чтобы ребенок все воскресенье просидел за компьютером, или бесцельно проводил время с друзьями.

Очень важно и завершение выходных: ребенку надо лечь спать вовремя и не перевозбудиться к моменту отхода ко сну. Ведь к утру понедельника ему надо выспаться и с хорошим настроением отправиться в детский сад или школу.

По материалам сайта [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)