МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №16 «ТОПОЛЕК»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Необходимость дневного сна для ребенка»

 Подготовил и провел воспитатель:

 Сапельникова Юлия Сергеевна

п. Институт

2019 год

**«Нужен ли ребенку дневной сон?»**

**Дневной сон** - это физиологическая потребность **ребенка**, **необходимая** для его нормального развития. Сон **необходим каждому человеку**, но для **ребенка он особенно важен**. Во время сна восстанавливаются силы организма, многие органы и системы в это время замедляют свою деятельность, а еще во время сна организм лечит сам себя. Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Все дети погуляли, покушали и ложатся спать - это режим дня. А режим дня **необходим каждому ребенку**, чтоб расти здоровым. Но в большинстве семей нет традиции, 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 и вовсе лишены **дневного сна**. До в 6 лет каждому **ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха**. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отказаться. Если **ребенок** посещает детский сад, то можно с ним просто договориться - чтоб он просто полежал. Такой отдых тоже способен восстанавливать силы и укреплять нервную систему **ребенка**. Все, что связано со сном, должно быть приятно и спокойно. Тогда **ребенку** будет легче засыпать. Подготовка ко сну может занимать15-20 минут. Можно разрешить спать **ребенку** с его любимой мягкой игрушкой. Когда **ребенок заснет**, игрушку можно убрать.

Многие 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.

И еще — любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.