

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей

«Роль дневного сна в процессе конструктивного развития психики ребенка-дошкольника»

В последние годы все чаще отмечается тенденция того, что родители систематически нарушают режим ребенка, который пытается сформировать дошкольное учреждение. Большинство родителей считают, что дневной сон – это необязательная часть режима ребенка, и отсутствие данного процесса в ежедневной жизни растущего организма становится стандартным явлением. Но нельзя забывать о значительной роли дневного сна в процессе конструктивного формирования, развития и регуляции психики ребенка дошкольного возраста.

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается **дневной сон**, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Так в чем же особенное значение **дневного сна для ребенка**?

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, **дневной сон**, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач **дневного сна** – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь *«жизненный материал»* обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми **дневным сном**.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также **дневной сон** способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

Но, не смотря на данные позитивные факторы, большинство родителей отказываются от процесса дневного сна у ребенка, ссылаясь на следующие факторы:

- отказ ребенка от дневного сна;
- дневной сон ребенка нарушает планы родителя, отвлекая его от собственного распорядка;

- недостаточное информирование родителей о роли дневного сна в процессе развития ребенка.

Наиболее частой проблемой становятся случаи, когда **родители** жалуются на отказ ребенка от **дневного сна**. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от **дневного сна** является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребенка присутствовал **дневной сон**, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае ребенок должен ложиться спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у **родителей** не возникает трудностей с **дневным засыпанием**.

Кроме того, очень важно обеспечить ребенку спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный **дневной сон** – это важный элемент развития ребенка, поэтому **родители** должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего непоседы.

Но что же делать, если дошкольник категорически не хочет ложиться спать днем, хотя сам в этом нуждается?

1. Скорее всего, в режиме ребенка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и наоборот. Если ребенок лег спать и проснулся рано, в идеале после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не переутомился, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если **родители хотят**, чтобы дошкольник без проблем уснул днем, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось.

2. Ребенка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, формируя благоприятные для сна условия: проветрив комнату, расстелив постель, переодев ребенка, почитав с ним книжку. Можно включать спокойную классическую музыку, пока ваш ребенок засыпает – это благоприятно действует на его психику.

3. Ребенку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель днем, угрожать

определенными лишениями, дошкольник будет противиться еще больше. Тихий час превратиться в час мучений и для него, и для **родителей**.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может «*выключиться*», лишь только коснувшись подушки. Психологи утверждают, что засыпает он в этом возрасте в течение 15-30 минут. То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. **Родители** же допускают две распространенные ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его **дневного сна**. Во-вторых, нервничают и замечаниями «*Улягся!*», «*Закрывай глаза!*», «*Ложись на бок!*» и прочее сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час у ребенка–дошкольника должен быть либо всегда, либо его не должно быть вовсе. Сегодня поспим, завтра нет — не пройдет. В этом возрасте ребенку все так же нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «*внутренние часы*». **Дневной** сон является весьма важным моментом для **ребёнка**, посещающего детский сад, в котором режимные моменты — это основа психического и физического здоровья **ребёнка**. Получив долгожданную путёвку в дошкольное учреждение, постарайтесь приучить своего ребенка спать днём обязательно (*даже если ваш ребёнок привык бодрствовать целый день*).

Таким образом, стоит уделять достаточное внимание процессу дневного сна ребенка дошкольного возраста, это будет способствовать снижению влияния эмоциональных раздражителей на психику ребенка, стабилизировать его психо-эмоциональные реакции, способствовать систематизации нервно-импульсных процессов, усовершенствованию процесса восприятия больших объемов информации, поступающей в мозг ребенка через органы чувств. Что, в свою очередь будет способствовать полноценному развитию ребенка как в физическом, так и в умственно-психическом направлениях.