**Консультация для родителей:**

**«Дневной сон – важная часть режима ребенка».**

Во сне мы проводим треть жизни. Долгие годы медики полагали, что сон – всего лишь «передышка» для организма и уставшего мозга. Сегодня доказано, что полноценный отдых повышает активность иммунной системы малыша, влияет на интеллект, память, когнитивные способности. А бабушкины присказки «Поспи – вырастешь» получили научное обоснование: оказывается, в период фазы медленного сна высвобождается гормон роста и дети в буквальном смысле «растут в колыбели». Но иногда у малышей возникают нарушения режима сна и бодрствования, что грозит обернуться задержкой психического, физического и интеллектуального развития.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, 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. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраивается исключительно на ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме.

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно, но 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 ребенка 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 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.

Подготовил воспитатель: Господарова А.М.