Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**детский сад № 20 компенсирующего вида**

Московского района Санкт-Петербурга

Статья: "О пользе дневного сна "

Составил воспитатель

первой категории

Акимова Т.Г.

Санкт-Петербург

Перспектива укладывать малыша в кровать среди дня часто не приводит в восторг ни маму, ни самого ребенка. Но польза дневного сна не вызывает сомнений.

Ребятишки, которые посещают детский сад, еще худо-бедно мирятся с тем, что «тихий час» для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь! Мама или тем более бабушка – другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть бывает легче. Вот и получается, что «организованные» дошколята в выходные дни по большей части отдыхают именно от режима, а «домашние» и подавно сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить время и силы на уговоры и укладывания, разговаривать только шепотом, ходить на цыпочках…

Все доводы «ЗА»…

Дневной сон принципиально важен для каждого, даже напрочь отвыкшего от него дошкольника.

Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования – главные в нашем организме. Освободив ребенка от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования биоритмов – десинхроноза.  Следствием этого становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребенка, задержка его нормального психического и физического развития.

Во-вторых, для того, чтобы малыш лучше усваивал новые знания. Чем меньше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить

В-третьих, для того, чтобы малыш крепче спал ночью. Не отдохнувший в положенные часы малыш к концу дня так перевозбуждается, что долго не может заснуть вечером. А перегруженный дневными впечатлениями мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой ночными страхами и кошмарными снами.

В-четвертых, для того, чтобы сгладить воздействие на организм малыша неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни. Ученые единодушны: городским детям требуется больше времени на сон.

Спи, моя радость, усни.

  Откажитесь от мысли, что, если ребенок полежал 15-20 минут

 и не уснул, значит, спать ему действительно не хочется.

А раз так, то не стоит принуждать дитя бессмысленно валяться

в постели!

  Во-первых, не так уж это и бессмысленно – в любом

случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5-3 года ребенку полагается

целый час на засыпание, в возрасте 4-6 лет – 30 минут.

Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят

быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца

послушать – прилечь вместе с ним в одной комнате.

Нет правил без исключения – раз в месяц, если есть на то

веские причины, малыш может и не поспать днем. Изредка

отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму

такие нечастые встряски даже на пользу – что-то вроде

исключений, подтверждающих правила.