****

**Консультация для родителей**

**«ОТДОХНЕМ ЕЩЕ И ДНЕМ»**

***Малыш совершенно не желает ложиться в постель,***

***И родители идут у него на поводу.***

***Правильно ли это?***

С детьми, посещающими детский сад, эта проблема не стоит так остро. Они более или менее 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 легче. Вот и получается, что «организованные» дошколята в выходные дни по большей части отдыхают от режима, а «домашние» сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить нервы и силы на бесконечные укладывания, приглушать телефон, разговаривать шепотом, ходить на цыпочках. Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов до 4-6 лет ребенку просто необходимо, по крайней мере, 1,5-2 часа отдыхать днем.

******

***Дневной сон нужен для того, чтобы:***

1. Быть здоровым.

2. Лучше усваивать новые знания.

3. Крепче спать ночью.

4. Сгладить воздействие на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей среды

Лишь к 7 годам детский организм перестраивается только на ночной сон. С этого времени о послеобеденном отдыхе можно забыть. Однако, как утверждают специалисты, скрытые элементы полифазности сохраняются у многих и позже. Если ребенок старше 7 лет плохо спал ночью, переутомился на занятиях в школе, подхватил простуду или почувствовал легкое недомогание, надо постараться уложить его днем отдохнуть – так силы восстановятся быстрее.

***Как уложить ребенка в постель после обеда***, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется? Главное условие – укладывайте его всегда в одно и тоже время, в привычной обстановке, и не отступайте от уже выработанного стереотипа подготовки ко сну. Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15-20 минут и не уснул, значит спать ему действительно не хочется. А раз так, то не стоит принуждать его 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 послушаться – прилечь вместе с ним. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на кровать и закрыли глаза, ребенок быстро успокаивается.

При организации дневного сна принимайте в расчет темперамент ребенка. Чаще всего при анализе темперамента детские психологи выделяют три основных типа детей – покладистые, трудные и медлительные дети. У покладистого ребенка есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются неизменными изо дня в день. Покладистые дети подолгу и крепко спят, не плачут даже во время кратких пробуждений между стадиями сна.

Трудные дети отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима ему требуется помощь окружающих. Ему нужно больше времени, чтобы уснуть, ночной сон длится на 2 часа меньше, а дневной на час. У таких детей отмечается преобладание быстрого сна, в большой степени зависящего от внешних раздражителей.

У детей с медлительным темпераментом обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке, и, конечно, во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых.



стоит создавать малышу «идеальные» условия для сна. Незачем ходить на цыпочках, отключать телефон или запрещать старшим детям играть поблизости – эти меры значительно усложняют жизнь семьи.

Исследования физиологов показали, что 3-4 летние дети, которых не укладывают дома на дневной отдых, проявляют значительно более высокий уровень гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, которые продолжают ежедневно спать в обеденное время.

Опросы врачей, воспитателей и родителей показали, что дети, которые спят днем, ведут себя активнее. По интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее сверстников. И, как это ни странно, ночью они спят крепче тех, кто отказывается от тихого часа.