**Консультация для родителей**

** Воспитатель: Борзенко Т.С.**

**Для одного ребенка дневная сиеста является нормой, а другой устраивает протесты на грани истерики и заботливые родители очень переживают по этому поводу, потому что убеждены: днем спать нужно!**

**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 на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.**

**Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. 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. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".**

**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. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически несогласны! Им, видите ли, лучше знать... 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 карапуза 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. (Для особо непонятливых: мультфильмы никак не смогут заменить сон ребёнку, даже и не думайте).**

**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 для спящих днем детей и для тех, которые не спят, есть общее важное правило: за час-полтора до дневного сна или просто дневного отдыха займитесь с ребенком какой-нибудь** **спокойной игрой, направленной на созерцание или активацию мыслительного процесса. Такие «медитативные» занятия успокаивают и настраивают на последующий отдых. А подвижные игры пусть останутся на послеобеденное время – тогда им самое время.**

**Уважайте в своем ребенке личность, и тогда он будет вас и слышать и слушать.**