**Рекомендации для родителей**

**Сон – это здоровье!**

«Спать или не спать днем?»- этот вопрос становится главным в каждой семье, где есть 2 -7 -летний ребенок. Днем дети совершенно не желают спать, и многие родители идут у них на поводу. Правильно ли это?

Что такое сон?

Сон – сложное и активное состояние организма. Вот некоторые аспекты физиологии нормального сна, важные для понимания его структуры. Исследование электроэнцефалограммы мозга спящего малыша показали, что даже у младенца движение нервных импульсов по отросткам нейронов мозга идет почти так же активно, как и у взрослого. Чем старше ребенок, тем большую массу информации он получает ежедневно, которую его мозг должен переработать и разложить по «полочкам», подключая память. Мозг малыша работает во сне и наяву, не зная покоя и отдыха, поэтому помимо ночного сна, дневной не только полезен, но и необходим ребенку. Дети, спящие днем, ведут себя активнее, по интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее ровесников. И ночью они спят крепче тех, кто отказывается от «тихого часа». Во время сна наш мозг вырабатывает специальный защитный белок, помогающий организму адаптироваться к повышенным нагрузкам, в том числе и экологическим.

Биоритмы дневного сна

Биоритмы сна и бодрствования – главные в нашем организме. По ним природа выверяет все другие – от многолетних циклов до микро ритмов, действующих на уровне клетки и занимающих буквально доли секунды. Освободив ребенка от дневного сна, вы создадите почву для рассогласования биоритмов – десинхроноза. Следствием этого чаще становятся повышенная возбудимость и быстрое утомление ребенка, задержка его нервно-психического и физического развития.

Укладывать ребенка необходимо в одно и то же время, в привычной для него обстановке. Подготовка ко сну должна быть стереотипна. Необходимо помнить, что детям дошкольного возраста нужно определенное время на засыпание. И если ребенок провалялся с книжкой или игрушкой в кровати и не уснул, не спешите отменять дневной сон. Полчаса и даже час – нормальное время для засыпания 3 – летнего малыша. В 4-7 лет это время немного сокращается. Ребенку, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну. Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться – прилечь вместе с ним в одной комнате. Нет правил без исключений – раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днем. Не стоит отменять долгожданный поход в зоопарк только потому, что это собьет ребенку привычный график. Изредка, отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму нечастые встряски даже на пользу – что-то вроде исключений, подтверждающих правила.

Сон в жизни человека:

- обеспечивает отдых организма;

- играет важную роль в процессе метаболизма. Во время медленного сна высвобождается гормон роста. Быстрый сон восстанавливает пластичность нейронов и обогащает их кислородом;

- способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий;

- обеспечивает приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь);

- восстанавливает иммунитет, активизируя Т- лимфоциты, борющиеся с простудными и вирусными заболеваниями.

Рекомендации, способствующие здоровому сну:

- принимать пищу надо не менее чем за 2-4 часа до сна (нужно иметь ввиду, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляюще действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость);

- нельзя употреблять перед сном напитки, способствующие повышению тонуса (газированные напитки, кофе, крепкий чай);

- следует гулять перед сном на свежем воздухе за 2-3 часа;

- сократить пребывание за компьютером или экраном телевизора перед сном;

- перед сном обязательно проветрить спальню, выключить яркий свет;

- правильно подобранные матрас и подушка сделают сон комфортным, помогут сохранить здоровье на долгие годы.

Нужен ли детям дневной сон? Результаты исследования показали, что дети в возрасте 4-5 лет, которых родители не укладывали на дневной отдых, проявляли более высокие уровни гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, продолжавшие спать 1-2 часа в обеденное время. Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен в качестве передышки для организма энергичного ребенка.

Дневной сон – чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа. Большое значение для режима ребенка имеют и время, и продолжительность дневного сна. Слишком поздний или долгий дневной сон способен доставить вам хлопоты, когда придется укладывать ребенка вечером.

Часто получается, что посещающие детский сад дошколята в выходные дни отдыхают от режима, а «домашние» и подавно отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить времени и сил на бесконечные уговоры и укладывания. Педиатры и детские невропатологи настоятельно рекомендуют детям до 7 лет отдыхать по 1-2 часа днем. Ведь лишь к 7 годам детский организм перестраивается на монофазный (только ночной) сон. Однако, 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.

Дневной сон принципиально важен для каждого, даже отвыкшего от него дошкольника. Во-первых, чтобы быть здоровым. Во-вторых, чтобы ребенок лучше усваивал новые знания. В-третьих, чтобы лучше спать ночью. В-четвертых, чтобы сгладить воздействие на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни. Доводов «за» дневной сон вполне достаточно.

        Продолжительность и время сна зависят от индивидуальности человека. Каждому из нас присущи свои личностные особенности, черты характера и темперамент. Все эти особенности сказываются на всех сторонах жизни, в том числе и на продолжительность сна и бодрствования. При анализе темперамента детские психологи выделяют три основных типа детей – покладистые, трудные и медлительные.

        У покладистого ребенка есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются  неизменными изо дня в день. Уложенный в кровать, он постепенно погружается в сон, подолгу и крепко спит.

        Трудные дети отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима таким детям требуется помощь окружающих. Им требуется больше времени, чтобы уснуть, но при наличии внешних стимулов этот переход совершается легче. Однако при этом нужно помнить, что, поскольку ребенок привыкает к подобной помощи, впоследствии ему потребуется больше времени, чтобы научиться засыпать самостоятельно. Трудный ребенок спит на 2 часа меньше ночью и на час – днем. У таких детей отмечается преобладание быстрого сна, в большей степени зависящего от внешних раздражителей. Поэтому у них чаще наблюдаются периоды пробуждения и беспокойства.

        У детей с медлительным темпераментом обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться в себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке и во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых (например, в период привыкания к новой кровати). Темперамент достается малышу от природы и не зависит от внимания к нему родителей. Это особенно полезно знать родителям, склонным к стрессам и угрызениям совести по поводу неадекватного, с их точки зрения, поведения ребенка.

        Так как привычки в отношении сна формируются быстро, и ребенок может очень скоро привыкнуть спать только в «идеальных» условиях, что значительно усложнит существование семьи и в дальнейшем пребывание его в дошкольном учреждении, незачем ходить на цыпочках, отключать телефон или запрещать старшим детям играть поблизости. Не стоит также сильно затенять комнату, когда малыш спит днем.

        Около трети жизни мы проводим во сне, поэтому важно сохранить его естественный природный ритм. И родителям следует помнить, что даже если дети устали и у них слипаются глаза, они могут упорно этому сопротивляться, боясь пропустить что-нибудь интересное. Прежде чем уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу. Ваш ребенок с нетерпением ждет момента, когда он сможет провести несколько счастливых минут, получая от вас теплоту и внимание. Для взрослых это тоже будут приятные и радостные минуты, когда можно посекретничать и выразить свои чувства.

**Воспитатель: Первухина Е.Ю.**