**Консультация для родителей**

**Польза дневного сна**

Полноценный сон - это залог здоровья ребенка. Об этом знает каждый родитель. Однако на практике часто возникают вопросы. В чем польза дневного сна для детей? Можно ли от него отказаться, если ребенок не спит днем? Как определить хватает ли ребенку сна или он страдает от недосыпания? Как уложить ребенка спать вовремя без баталий и плача?

**В чем польза дневного сна для детей?**

Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребенка бодрым, активным, веселым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постарайтесь приучить его спать днем. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями.

**Явные признаки усталости:**

* ребенок трет глаза;
* ребенок сильно зевает;
* у ребенка появляются слабые темные круги под глазами;
* ребенок выглядит сонным, «спит на ходу».

**Скрытые признаки усталости и переутомления:**

* ребенок становится капризным, раздражительным или сварливым, недовольным, упрямым;
* ребенок огорчается по пустякам, начинает плакать при малейшей неудаче;
* ребенок либо становиться слишком  подвижным, возбужденным, импульсивным, либо менее активным, вялым;
* ребенок толкается и повреждается во время игры;
* у ребенка снижается настроение или часто меняется, что выражается внезапными переходами от смеха к слезам;
* у ребенка теряется интерес к игре, к общению с другими детьми и взрослыми (безразличие);
* у ребенка снижается работоспособность, внимание, продуктивность любой деятельности.

**И все же спать или не спать днем?**

Для детей младше 4-х лет дневной сон полезен и обязателен. Дневной сон должен приходиться на середину  периода бодрствования ребенка, длиться 1-2 часа и заканчиваться не позже 15:00, т.к. это может вызвать проблемы с засыпанием ночью.

Если признаки усталости на лицо, а ребенок не хочет идти спать, то предложите ребенку:

* сделать несколько упражнений на расслабление; они помогут ему снять перевозбуждение, мышечное и эмоциональное напряжение.
* массаж; мягкие, плавные поглаживания, круговые движения в суставах, ваше расслабленное и спокойное состояние окажут успокаивающие действие.

Все релаксационные техники лучше выполнять в спокойной обстановке, при приглушенном свете, под тихую, приятную мелодию. Все это поможет ему успокоиться и расслабиться, почувствовать себя в безопасности, настроиться на сон. После выполнения упражнений предложите ребенку немного вздремнуть, прилягте рядом с ним, закройте глаза. Так, вы покажете пример здоровой привычки - отдыхать днем и приучите ребенка использовать время «тихого часа» для сна или релаксации.

**Какие правила нужно соблюдать, чтобы ребенок заснул легко?**

Помните подготавливать детский организм ко сну необходимо заблаговременно. За 1,5 часа до сна закройте шторы, приглушите свет, сделайте тише музыку и телевизор, сами говорить тише и спокойнее. За час до сна постарайтесь выключить компьютер, телевизор, убрать с глаз ребенка мобильные телефоны. За полчаса напомните ребенку, что скоро спать, время идти купаться. Дайте ребенку немного времени для того, чтобы он завершил то, чем он занимался. Минут через 10 помогите ребенку разложить игрушки по местам, найти свою пижаму, приготовьте кровать ко сну, расправьте простынь, проветрите помещение. После купания даем выпить стакан молока, чистим зубки, обнимаем, целуем ребенка, укладываем в кроватку, читаем книжку, засыпаем.

Ритуал отхода ко сну по содержанию может быть любым, важно, чтобы он повторялся изо дня в день. Тогда мозг будет воспринимать последовательность повторяющихся действий, как сигналы, что пора спать, и начнет готовить весь организм ребенка ко сну на физиологическом уровне. Распространенной ошибкой родителей детей старшего возраста является несоблюдение ритуала. Они полагают, что ребенок уже подрос, и он уже не нуждается в нем, начинают пропускать ритуал. Тем самым отключают условные «стимуляторы сна» и возникают проблемы с засыпанием. Можно сокращать ритуал подготовки ко сну до двух сигналов, одна важно, чтобы он был. Даже взрослым детям важно постоянство, чувство защищенности и комфорта, чтобы расслабиться, успокоиться и заснуть.