

## **Консультация для родителей «Нужен ли ребенку дневной сон?»**

14.12.2018г.

Воспитатель высшей категории  
МБДОУ № 296, группа №3  
Лютова Светлана Юрьевна

### **Дневной сон ребенка. Значение дневного сна для детей второго и третьего года жизни**

В любом возрасте сон является для человека одной из важнейших составляющих его биологических ритмов. При проведении научных экспериментов учеными-физиологами было установлено, что самый крепкий и здоровый взрослый может выдержать без сна только трое суток. После этого он засыпает в любой ситуации, даже при воздействии на него самых сильных раздражителей. А какое значение имеет дневной сон для малышей второго-третьего года жизни?

#### **Потребность в сне у каждого ребенка индивидуальна. Она зависит от нескольких факторов:**

1. Состояние здоровья. Последствием перинатального поражения центральной нервной системы часто являются синдром повышенной нервной возбудимости, гиперактивность, поверхностный сон с пугающими сновидениями. Такие дети засыпают долго и спят очень мало. Ослабленные физическими недугами малыши обычно имеют продолжительный дневной сон и дольше спят днем два раза.
2. Особенности типа высшей нервной деятельности. Легко возбудимые дети обычно имеют трудности с засыпанием и более поверхностный сон, чем малыши-сангвиники или флегматики.
3. Наличие четкого режима дня. В любом возрасте дети гораздо быстрее засыпают и дольше спят тогда, когда не ломаются сформированные циркадные ритмы. Большое значение имеет также наличие привычного ритуала отхождения ко сну, когда за несколько минут до укладывания в кровать ребенок расставляет по местам игрушки, чистит зубы, слушает сказку или колыбельную песню. Этот ритуал формируется и поддерживается родителями.
4. Вид занятий малыша перед сном. Активные физические или интеллектуальные развивающие игры утомляют и перевозбуждают нервную систему малыша. Поэтому в течение часа до сна заниматься ими не рекомендуется. Предпочтение лучше отдать спокойным и уже известным ребенку занятиям, а также пешей прогулке на улице. Неблагоприятно на продолжительность и глубину сна влияют семейные конфликты, просмотр телепередач.

## **Значение дневного сна для детей до трех лет**

1. Во сне вырабатывается гормон роста, благодаря чему малыши этого возраста прибавляют до 10 см в год.
2. Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения. Это своеобразное защитное торможение помогает ребенку активно, но дозированно, воспринимать большие объемы информации одновременно от всех анализаторов (зрительного, слухового, тактильного, обонятельного) без вреда для его незрелой психики. Недаром основным проявлением усталости детей в возрасте до трех лет являются немотивированные капризы, агрессия и самоагрессия, возбужденный плач, хаотические движения.
3. В быструю фазу сна происходит переработка и запоминание полученной информации. Учеными доказано, что центры памяти в головном мозге функционируют тем лучше, чем больше продолжительность глубокого сна у ребенка.
4. Доказана взаимосвязь глубины и продолжительности сна с правильным развитием центральной нервной системы. Постоянно недосыпающие дети чаще страдают гиперактивностью с синдромом дефицита внимания. У них также выявляются в характере импульсивность и склонность к агрессии.
5. Сон защищает чувствительный организм малыша от целой группы соматических и нервных заболеваний: дискинезии кишечника и желчевыводящих путей, нейро-циркуляторной дистонии, энуреза, заикания, тиков.

Отказ ребенка в возрасте до трех лет от дневного сна очень редко является физиологической нормой, связанной с особенностями функционирования его высшей нервной деятельности. Такие дети обычно компенсируют отсутствие дневного отдыха длинным и крепким ночным сном не менее 12 часов. Поэтому если малыш начинает испытывать проблемы с засыпанием, родителям нужно в первую очередь постараться найти причину поломки его циркадных ритмов и устранить их. Правильная организация режима дня, спокойная обстановка в семье, отсутствие острых и хронических заболеваний, а в некоторых случаях и помощь врача-невролога или психолога помогут восстановить здоровый сон.