Рыбалко Ирина Ивановна

МБДОУ МО "ДЕТСКИЙ САД №17"

Воспитатель

**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.

Дневной сон – физиологическая потребность ребенка, необходимая для развития организма. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет.  Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, прогулок, сна, различных видах деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на весь организм в целом. В детских садах режим осуществляется полностью. Но дома не все родители его соблюдают. Замечено , что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: ребенок вялый, раздражительный, внимание не сконцентрировано, ему хочется больше поспать днем, чем в остальные дни…

Педиатры и невропатологи считают в 1, 5 года ребенок должен спать 2,5 – 3 часа днем , дети 4-6 лет 1,5 – 2 часа и только ребенок 6-7 лет может совсем отказаться от дневного сна.

Дневной сон нужен :

1. Чтоб ребенок был здоров.
2. Чтоб мог усваивать лучше новые знания
3. Его ночной сон был крепче.

***Как уложить ребенка в постель после обеда***, если он говорит «что не хочет»?

1. Нужно укладывать в одно и тоже время

 Создать ребенку комфортные условия для сна: оптимальная температура в комнате - 18-20 градусов; удобная одежда для сна( в зависимости от времени года).

Способы борьбы с детским "не хочу спать":

1. Увеличение физических нагрузок - максимальное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры.

2. Ограничение эмоциональных нагрузок,

Опросы воспитателей и родителей показали, что дети которые спят днем ведут себя активнее.

Они легче запоминают и воспринимают новую информацию. И как не странно они лучше и крепче спят вечером.
Дневной сон — чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа