

## Полезьа дневного сна

Перспектива укладывать малыша в кровать среди дня не приводит в восторг ни маму, ни малыша. Но польза дневного сна не вызывает сомнения. Детям, посещающим детский сад, приходится мириться с тем, что «тихий час» для них обязателен, ведь со строгой воспитательницей не поспоришь. А вот мама или тем более бабушка другое дело, у них выиграть борьбу за независимость от подушки и одеяла не так сложно.

Чем старше ребёнок, тем больше информации он получает, которую его мозг должен переработать и разложить по полочкам. Мозг ребенка работает и во сне, и наяву, не зная покоя и отдыха.

Поэтому помимо ночного сна, дневной сон не только полезен, но и необходим ему. Дети, спящие днём, ведут себя активнее, по интеллектуальному уровню значительно опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию.

Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочёты ночного сна, но и является необходимой передышкой для организма энергичного ребёнка. Это отличная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем настроении. Большое значение для режима ребёнка имеет время и продолжительность послеобеденного сна.

Слишком поздний или долгий сон способен доставить вам некоторые хлопоты, когда приходится вечером укладывать малыша.

Педиатры и невропатологи настоятельно рекомендуют детям до 7 лет отдыхать по 1-2 часа днём.

Дневной сон принципиально важен для каждого, даже отвыкшего от него ребёнка.

Во-первых, чтобы быть здоровым.

Во-вторых, чтобы лучше спать ночью.

В-третьих, чтобы ребёнок лучше усваивал новые знания.

В-четвёртых, чтобы сгладить воздействия на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей среды.

Доводов за дневной сон достаточно. Чтобы у ребёнка присутствовал дневной сон необходимо соблюдать ряд простых условий.

Помещение должно быть хорошо проветрено, защищено от шума. Стоит разрешать детям брать с собой в кровать любимые игрушки. Так как уровень тревожности рядом с игрушечным зверьком падает, и малыш засыпает спокойно.

Полезно читать перед сном сказки – спокойные, умиротворяющие, желательно чтобы у ребенка была специальная одежда для сна – пижама, а не трусики и маечка, в которые он был одет во время бодрствования. Способствует быстрому засыпанию и спокойному сну – музыка, звуки природы, голоса птиц, шум воды.

Детский дневной сон – это залог гармоничного развития, как физического так и психического.

Спокойного сна и творческих всем сновидений!