

Дневной сон



Отдельные аргументы мы приведем в пользу дневного сна

Родители оправдываются тем, что заставить ребенка спать днем невозможно. Отказ от дневного сна — симптом целого ряда состояний, самое распространенное из которых — синдром гиперактивности.

Но в первую очередь сами родители должны понять, **для чего нужен дневной сон:**

1. Чтобы ребенок был здоровым.

Лишая ребенка дневного сна, взрослые создают почву для расстройства биоритмов. Следствие его — повышенная возбудимость и утомляемость дошкольников, задержка нервно-психического и физического развития, отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым ОРЗ и детским инфекциям.

2. Чтобы ребенок лучше развивался.

Дневной сон помогает усваивать новые знания, в том числе и те, которые дошкольники получают на занятиях саду.

3. Чтобы крепче спал ночью.

Этот аргумент удивляет родителей. Однако не спавший днем дошкольник, как правило, настолько перевозбуждается к концу дня, что не может уснуть, даже если хочет.

Перегруженный дневными впечатлениями и информацией, мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой и усвоением. Отсюда повышенная тревожность, ночные страхи и кошмары.

4. Чтобы укрепить нервную систему.

Дневной сон помогает сгладить воздействие на организм дошкольника стрессовых факторов и неблагоприятной экологии.

Если проявить настойчивость, дневной сон наладится у ребенка, необходимо тоже найти свой алгоритм:

Массаж, легкая релаксационная музыка, чтение и ...мама отдыхает тоже рядом!