**Нужен ли ребенку дневной сон?**

**Воспитатель МДОУ «Детский сад № 90» Волченкова Л.В.**

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днем в выходные дни. Вот и получается, что «детсадовские» по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, до 6лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырем годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет – 10-ти часов в сутки. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный «исключительно ночной» сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

Многие мамы , перестав укладывать малышей спать, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.

Во-первых, для того ,чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласовывания многих процессов в организме. Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно- психического, а в сложных ситуациях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают быстрее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «ЗА» дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами не согласны! Им , видите ли, лучше знать…Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребенка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить нервы и время на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания.

Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным карапузом столько времени. Не ленитесь! Этим вы мешаете собственному ребенку нормально развиваться.

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать – просто прилечь вместе с ним , рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

И еще – любые крайности вредны! Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.