****

**Консультация для родителей**

**«Значение дневного сна детей 3 - 4 лет**»

Баева Татьяна Игоревна

МДОУ «Детский сад №95»

г. Ярославль май 2020г.

Сон для ребенка имеет огромное значение. Ведь именно во сне получает отдых нервная система, которая еще недостаточно сформирована и работает с повышенной нагрузкой. Поэтому маме так важно следить за суточной продолжительностью сна своего ребенка. Часть этого отдыха должна отводиться дневному сну (для ребенка 3 - 4 лет - 2 часа, в 5 - 6 лет - около полутора часов). Некоторые дети противятся такому распорядку дня. Ребенок начинает капризничать, отказываться идти спать днем, если прерывается интересная игра или он увлечен какой - либо телепередачей. Вторя причина такого поведения - излишняя продолжительность ночного сна. Выспавшийся ночью ребенок не может уснуть днем. Очень помогает организовать дневной сон малыша режим дня. Его организм привыкает есть, играть, гулять, спать в отведенное для этого время. С его наступлением срабатывают внутренние часы, и в привычное время ребенок легче воспримет переход ко сну.

Значение дневного сна для детей трех лет:

* Во сне вырабатывается гормон роста, благодаря чему малыши этого возраста прибавляют до 10 см в год.
* Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения. Это своеобразное защитное торможение помогает ребенку активно, но дозировано, 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 трех лет являются немотивированные капризы, агрессия и самоагрессия, возбужденный плач, хаотические движения.
* В быструю фазу сна происходит переработка и запоминание полученной информации. Учеными доказано, что центры памяти в головном мозге функционируют лучше, чем больше продолжительность глубокого сна у ребенка.
* 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.
* Сон защищает чувствительный организм малыша от целой группы соматических и нервных заболеваний : дискинезии кишечника и желчевыводящих путей, нейро - циркулярной дистонии, энуреза, заикания, тиков.

Отказ ребенка в возрасте трех лет от дневного сна очень редко является физиологической, связанной с особенностями функционирования его высшей нервной деятельности. Такие дети обычно компенсируют отсутствие дневного отдыха длинным и крепким 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.

**Источники информации:**

1. Социальная сеть работников образования<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/05/znachenie-dnevnogo-sna-detey-3-4-let-0>