**«Почему дневной сон обязателен для дошкольников»**

Взрослый человек проводит во сне треть жизни, а дошкольник - половину. Только ночного отдыха детям недостаточно. Они должны обязательно отдыхать днем. Время активного бодрствования ребенка 4-7 лет от одного сна до другого - 5,5-6 часов.

Сон - дневной и ночной - нужен не только для восстановления сил, но и для развития организма. Во время сна в кровь поступает гормон роста, поэтому дети могут вытянуться за одну ночь на сантиметр.

Некоторые родители дома днем детей не укладывают и просят в саду этого не делать, однако, ребенку необходим отдых в середине дня:

1. **Вы удовлетворите биологическую потребность ребенка**.

Детский сон полифазный. Дошкольникам 4-6 лет положено спать 11- 12 часов в сутки, из них 2,5 часа - после обеда. На монофазный, только ночной, сон детский организм перестраивается лишь к семи годам, но скрытые элементы полифазности сохраняются до 8-9 лет. Ребенок может нуждаться в дневном сне, если переутомился, перенервничал, мало спал ночью, заболел.

2. **Вы создаете условия для укрепления нервной, эндокринной и иммунной систем ребенка.** Пока ребенок спит, его внутренние органы и системы проходят своего рода техосмотр. Если ребенок не будет спать днем, в первую очередь пострадают три самые важные системы - нервная, эндокринная и иммунная. Ребенок станет гиперактивным или, напротив, вялым и апатичным, будет отставать в росте и часто болеть респираторными инфекциями.

3. **Вы поможете ребенку лучше заниматься**. Во время сна созревают нейроны головного и спинного мозга, формируются новые связи между ними, закрепляется информация, с которой малыш познакомился во время бодрствования.

4. **Вы поможете ребенку засыпать вечером**. Многие считают, что, если не укладывать детей днем, они лучше будут засыпать вечером и крепко спать до утра. Но получают обратный результат. Не отдохнувший в положенные часы дошкольник к концу дня так перевозбуждается, что и хотел бы, да не может уснуть. Перегруженный дневными впечатлениями, он будет хуже засыпать и более тревожно спать.

**«Как уложить ребенка спать вечером**»

По тому, как ребенок ложиться вечером спать, можно определить состояние его нервной системы. Чтобы не пришлось утром поднимать его с постели с боем и тянуть за руку в детский сад, соблюдайте несколько правил.

**Учитывайте, кто ваш ребенок: «сова» или «жаворонок**». Еще на первом году по времени отхода ко сну и пробуждения можно сказать, кто ребенок по биологическому ритму - «жаворонок», «сова» или «голубь», который может перестраиваться с одного режима на другой. С «жаворонками» проблем не возникает - их клонит в сон уже в восемь вечера, и они легко просыпаются рано утром. «Совенка» вечером не уложишь, а утром не разбудишь. «Голубь» же легко осовевает, если допускать отклонения от режима.

**Следуйте фазам засыпания**. Засыпание состоит из трех периодов - сонливости, дремоты и собственно сна. Не торопите ребенка и не спешите сами, дайте ему пройти все фазы.

**Устраните посторонние шумы**. У возбудимых детей дремота слишком затягивается, не переходя в сон. Достаточно малейшего шороха, шепота, зажженного света, телефонного звонка или звука полученной СМСки, чтобы разбудить ребенка, и укладывание начинается сначала.

**Соблюдайте ритуал отхода ко сну.** Выработайте цепочку последовательных действий, настраивающих ребенка на засыпание. Искупались, переоделись в пижаму, выпили на ночь теплое молоко с чайной ложкой меда для крепкого сна, почистили зубы, легли в кроватку, обняли любимого мишку, послушали короткую сказку на ночь.

**Используйте кровать только для сна**. Не позволяйте ребенку играть в ней, смотреть мультики на планшетном компьютере, валяться, когда проснулся. Постель должна ассоциироваться только со сном. Тогда у ребенка будет срабатывать условный рефлекс - глаза начнут слипаться, как только голова коснется подушки.

**Оставляйте небольшой источник света**. В этом возрасте дети боятся темноты, поэтому с трудом засыпают без ночника. Не выключайте его.

**Устраивайте вечерние прогулки**. После них легко погружаются в сон даже самые малоспящие малыши.

**Не укутывайте ребенка**. Перед тем как уложить ребенка, проветрите комнату. Взрослому, чтобы уснуть, хочется укрыться потеплее, а дети лучше засыпают, если в комнате прохладно. Укладывайте ребенка без одеяла, а когда он уснет, осторожно укройте.

**Сделайте легкий массаж**. Массируйте указательным пальцем по часовой стрелке точку над переносицей посередине между бровями ребенка, а затем точки в наружных углах его глаз с обеих сторон одновременно.

**Используйте ароматерапию**. Быстрее уснуть дошкольнику помогут ароматы аниса, апельсина, иланг-иланга, ладана, розы и сандала.

А спать крепко, не просыпаясь среди ночи, - запахи базилика, ванили, жасмина, лаванды, аниса, левзеи, мирры, ладана, ромашки и сандала.

*Как приготовить ароматический настой для ночного сна*

*Смешайте: лимонную цедру - чайная ложка, лепестки розы, листья эвкалипта, веточки можжевельника обыкновенного - по 2 чайные ложки; траву шалфея и тимьяна — по 3 чайные ложки. Залейте все это литром кипятка и настаивайте 6 часов в термосе. Проветрив детскую перед сном, распылите в ней приготовленный настой*

**Четыре способа, как уложить детей спать днем**

1. **Проведите влажную уборку и проветривание**

Проведите влажную уборку за полчаса до сна при постоянном проветривании в течение 30 минут до температуры воздуха +19 °С. Повторите проветривание в течение 10 минут через 1,5 часа. Оно должно быть односторонним. В теплое время года во время детского сна держите окна открытыми.

2. **Не играйте с детьми перед сном**

Проводите закаливание, активные и эмоциональные игры не позже чем за час до сна.

3. **Не уводите из спальни неспящего ребенка**

Не освобождайте от дневного сна детей, которые не смогли уснуть даже за 20 минут. Ребенку 3-4 лет нужен на засыпание целый час, 5-6 лет - полчаса. Возможно, кто-то из детей так и не уснет, но дневной отдых все равно принесет им пользу.

4. **Притворитесь, что спите**

Находитесь весь период дневного сна в спальне и притворитесь, что спите. Но не засыпайте. Некоторые дошкольники не спят днем, потому что хотят быть как большие. Увидев, что взрослый человек тоже отдыхает, они следуют его примеру.

**Беседа с детьми «Три секрета сна»**

*Новорожденный малыш спит круглые сутки, а ребенку твоего возраста положено проводить в постели 11 часов, причем 2,5 часа из них днем. Ты, конечно же, спать не любишь, особенно в обед. А зря! Я поделюсь с тобой тремя важными секретами*.

**Секрет 1**. Во сне ты растешь, потому что твой организм в это время вырабатывает гормон роста. В такие моменты тебе обычно снится, что летаешь. Полетал полчасика - подрос на полсантиметра.

**Секрет 2**. А еще во сне ты умнеешь. Пока ты спишь, твой мозг, как компьютер, обрабатывает и сохраняет все, что ты сегодня узнал, увидел и услышал. И одновременно успевает заниматься ремонтными работами - проверяет и чинит твои внутренние органы. А тебе показывает сны, чтобы ты не скучал. Но случается и наоборот: мозг спит, а тело бодрствует. Такое бывает с усталым солдатом, который, внезапно уснув, продолжает маршировать.

**Секрет 3**. Откуда берутся сны? Из твоей жизни. Помнишь, мама читала тебе на ночь сказку и ты так захотел оказаться в волшебном мире, что он тебе приснился. На сон влияет и то, что происходит с тобой, пока ты спишь. Если ночью ты замерз, может присниться все, что связано с холодом: мороженое, ледяная горка, Снежная королева.