



Информация для родителей «Почему детям важен дневной сон»

Полноценное развитие нервной системы невозможно без **ДНЕВНОГО СНА**.

Педиатры, неврологи, психологи утверждают – **дневной сон** необходим!!!

Дневной сон — физиологическая потребность ребенка, необходимая для его нормального развития.

Цель дневного сна: предоставить ребенку возможность отдохнуть и тем самым пополнить запас энергии на остальную часть дня.

Дневной сон контролируется другим отделом мозга, нежели ночной, и служит в большей степени для эмоционального восстановления сил ребенка. Сон – важнейший компонент физического, эмоционального и умственного здоровья детей. У детей с системным недосыпанием страдает когнитивное развитие, в первую очередь – память и внимание.

Когда же укладывать спать? Если ребенок спит днем один раз (по возрасту), то укладывайте его в диапазоне от 12:00 до 14:00 (или выбирайте время для дневного сна – тоже, что и в детском саду). Днем малыш должен учиться засыпать самостоятельно! Выбирайте одно время укладываться спать и пробуждение. Это важно сохранять даже в выходные и праздничные дни!

Пять причин, почему важен дневной сон:

1. Во сне вырабатывается гормон роста, а значит, послеобеденный сон позволяет малышам расти и развиваться физически.
2. Дневной сон **помогает** ребенку **развиваться** – это своеобразная пауза для мозга в потоке ежесекундно получаемой новой информации, возможность усвоить и «разложить по полочкам» всё, что удалось увидеть с момента пробуждения. Полученные впечатления структурируются и формируются в памяти во сне, кроме того, сон позволяет мозгу избавиться от лишней информации и тем самым очистить пространство для

новых знаний. Таким образом, дневной сон значительно повышает способность воспринимать и усваивать новую информацию.

3. Дневной сон дает возможность нервной системе восстановиться/отдохнуть.
4. С физиологической точки зрения слишком долгое бодрствование приводит к стрессу в организме ребенка, что, в свою очередь, способствует выработке надпочечниками гормона кортизола, который затрудняет процессы торможения в нервной системе, не дает организму расслабиться и отдохнуть, снижает иммунитет, мешает работе мозга, ухудшает память.
5. Дневной сон влияет на качество ночного сна. Выспавшийся днем малыш намного легче засыпает вечером. У ребенка отсутствуют вечерние истерики перед сном, которые помогают выплеснуть скопившееся нервное напряжение за день.

Таким образом, дневной сон – необходимая составляющая нормального развития детского организма. Не стоит отказываться от отдыха («тихого часа»), если ребенку нет пяти – семи лет!

У детей, чья продолжительность сна ограничена, повышен риск появления проблем с поведением, гиперактивности и синдрома дефицита внимания...

