

Пять причин спать днём



Консультация для родителей

Детский дневной сон — это тема, которая постоянно вызывает споры и дискуссии. Одни мамы готов попроситься с ним уже в 2 года, ведь «ребёнок сам отказался», а другие придумывают множество уловок для того, чтобы уложить днем ребенка отдохнуть.

Нужен ли детям дневной сон? Что он дает?

Специалисты сходятся во мнении, что неверно отдавать на откуп ребенку решение о том, спать ли ему днём. Дело в том, что наш организм устроен очень органично, ничего в нём не случается просто так, и дневной сон не исключение. Он играет важнейшую роль в развитии! Организм ребенка не имеет еще таких ресурсов как взрослый человек. Поэтому утомляется он быстрее и чаще требует отдыха.



5 ПЛЮСОВ ДНЕВНОГО СНА

□ Ребёнок растёт

Во сне вырабатывается гормон роста, малыши растут и развиваются физически. Ткани организма активно регенерируются, восстанавливаются потраченные ресурсы.

▣ Ребёнок развивается

Сон - своеобразная пауза для мозга в потоке ежесекундно получаемой новой информации. Это возможность усвоить и «разложить по полочкам» всё, что удалось увидеть с момента пробуждения. Впечатления структурируются, лишняя информация уходит, очищается пространство для новых знаний.



□ Нервная система отдыхает

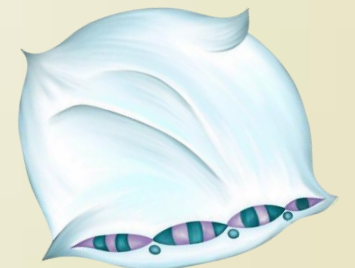
Детской незрелой нервной системе нужна пауза, передышка, иначе есть вероятность перегрузки. Это чревато истериками и скандалами. Дневной сон даёт возможность нервной системе восстановиться.

□ Эмоции под контролем

Дневной сон помогает снижать уровень кортизола, что позволяет малышу лучше контролировать свои эмоции и поведение.

□ Ребёнок лучше спит ночью

Без дневного отдыха, к вечеру малыши становятся крайне перевозбуждённым, что мешает уснуть и приводит к регулярным истерикам перед сном. Ведь так ребёнок выплескивает скопившееся за день нервное напряжение. Выспавшийся днём малыш легче засыпает вечером, его сон глубже и спокойнее.





Даже короткий дневной сон лучше полного его отсутствия. Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и готов к новым открытиям

► [Источник https://dzen.ru/a/Ytf44k2lh249mPMr?utm_referer=yandex.ru](https://dzen.ru/a/Ytf44k2lh249mPMr?utm_referer=yandex.ru).

