**Консультация « Нужен ли дневной сон для детей раннего возраста**

**(от 1,5 до 3 лет)»**

Вот и настал важный момент, когда малыша отдают в детское дошкольное учреждение. Многие родители сталкиваются с таким моментом, как организация и соблюдение режима дня, куда входит и дневной сон. Важен ли он для успешного развития ребёнка?

Специалисты, в том числе и педиатры, отмечают, что «дневной сон – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для правильного и полноценного развития». В среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном (к 6 годам каждому ребёнку просто необходимо около 2 ч. дневного отдыха!).

Поэтому важно согласовать с родителями соблюдения режима дня, чтобы малышу было проще адаптироваться к правилам ДОУ. А также дневной сон даёт возможность ребёнку отдохнуть (эмоциональная разгрузка), тем самым пополнить запас энергии на остальную часть продуктивного дня.

Важно отметить, что сон – важнейший компонент физического, эмоционального и умственного здоровья детей. У детей с системным недосыпанием страдает когнитивное развитие, в первую очередь – память и внимание. 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.

**Вот некоторые рекомендации, когда нужно укладывать ребёнка!** 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.

Режим дня важен не только для родителей, но и для ребенка. Если у него будет нормальное соотношение периодов бодрствования и сна, то проблем со здоровьем не возникнет. Дневной сон позволяет мозгу усвоить все полезное, что произошло в первой половине дня и освобождает место для следующих знаний. Таким образом, организм малыша во второй половине дня лучше воспринимает знания и информацию.

Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравновешенности, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время.

