# Консультация для родителей «Дневной сон ребёнка»

**Дневной** сон необходим для детей дошкольного возраста. Педиатры и детские невропатологи считают, что сон во время тихого часа должен быть не мене 2-ух часов. Во время сна **ребёнок отдыхает**, набирается сил. У него вырабатываются особые вещества, которые позволяют организму адаптироваться к физическим нагрузкам в течение дня.

В детском саду для всех дошкольников организуется тихий час, во время которого дети отдыхают. Режима, который установлен в детском саду, обязательно надо придерживаться и дома.

Однако многие **родители жалуются**, что в выходные дни в тихий час невозможно уложить **ребёнка**. **Родители** идут на поводу у разгулявшегося малыша, который протестует против отдыха днём. Они не хотят тратить силы на укладывание **ребёнка против его желания**.

Некоторые **родители считают**, что спать днём и вовсе не обязательно – лучше пораньше ляжет спать вечером. Получается, что дети, которые посещают детский сад, в выходные дни уклоняются от режима дня, что очень плохо для развития **ребёнка** и общего их состояния. А дети, которые не посещают детский сад и вовсе лишены **дневного сна**.

У **ребёнка**, который не спит днём, появляется утомляемость, повышается нервная возбудимость, он начинает капризничать. И вечером такого **ребёнка** уложить бывает трудно. У детей, которые лишены **дневного сна**, снижается иммунитет, они более склонны к простудным заболеваниям.

Не секрет, что дети засыпают по – разному, одни сразу, другим нужно до получасу, чтобы уснуть. Именно это и не нравится **родителям**, ведь надо тратить время на укладывание своего малыша.

Некоторые дети не хотят спать днём, потому что считают, что он уже не маленькие, и спать им не обязательно. Вы должны быть убедительны. И, если потребуется, лечь вместе с **ребёнком**. **Ребёнок** в этом случае успокоится и уснёт. А вы можете заняться своими делами.

Придерживайтесь режима для укрепления здоровья и развития **ребёнка**!