

ПОЛЬЗА ДНЕВНОГО СНА

В последнее время часто встречаются родители, которые считают, что дневной сон для ребенка необязателен. Для чего же нужен ребенку дневной сон?

1. Чтобы ребенок был здоровым. Суточные биоритмы сна и бодрствования определяют все ритмические процессы детского организма — от годовых и многолетних циклов роста до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих доли секунды. Лишая ребенка дневного сна, взрослые создают почву для расстройства биоритмов. Следствие этого — повышенная возбудимость и утомляемость дошкольников, задержка нервно-психического и физического развития, отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым ОРЗ и детским инфекциям.

2. Чтобы ребенок лучше развивался. Дневной сон помогает мозгу лучше работать, усваивать новые знания.

Ученые доказали, что активность детского мозга во сне по качеству превосходит работу наяву. По сути, мозг не спит ни днем, ни ночью — он просто переключается с восприятия информации на режим ее обработки и усвоения. Чем младше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить. Значит, тем больше дневных «пауз» ему необходимо и тем дольше должен продолжаться его сон.

3. Чтобы крепче спал ночью. Этот аргумент удивляет родителей. Однако не спавший днем дошкольник, как правило, настолько перевозбуждается к концу дня, что не может уснуть, даже если хочет. Перегруженный дневными впечатлениями и информацией мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой и усвоением. Отсюда повышенная тревожность, ночные страхи и кошмары.

Отказ от дневного сна — симптом целого ряда состояний, самое распространенное из которых — синдром гиперактивности. Не спящие днем дети нуждаются в неврологической консультации.

4. Чтобы укрепить нервную систему. Современным детям дневной отдых необходим. Ведь их нервную систему истощает стремительный ритм жизни и агрессивная зрительная среда. Дневной сон помогает сгладить воздействие на организм дошкольника

стрессовых факторов и неблагоприятной экологии. Когда ребенок спит, мозг вырабатывает специальные защитные белки, за счет которых нервная система адаптируется к повышенным нагрузкам.

Очень важно не менять режим сна и бодрствования ребенка в выходные дни и во время летнего отпуска.



Подготовила
педагог-психолог
О.А. Курилова