**Консультация для родителей. «Нужен ли ребенку дневной сон»**

Возраст, в котором ребенок готов от дневного сна, для каждого свой — кто-то готов распрощаться с «тихим часом» около четырех лет, а кто-то любит подремать после обеда даже во время начальной школы. Если ребенок легко и быстро засыпает днем, то значит, его организм еще нуждается в дополнительном отдыхе. Но что, если быстрое засыпание днем — это не про вашего ребенка?

**Признаки того, что ребенок готов отказаться от дневного сна**

**Стабильное настроение**. Понятное дело, что невозможно ждать от ребенка четырех – пяти лет полной уравновешенности и стабильности на протяжении всего дня. Однако если вы заметили, что ваши дети находятся в довольно устойчивом состоянии с утра до вечера и не устраивают истерики после того, как они пропустили дневной сон, это может говорить о том, что они уже готовы обойтись без «тихого часа».

**Проблемы с дневным сном**. Даже если вам удалось уложить ребенка в кровать после обеда, заснуть ему все равно не удается. В процессе укладывания ребенок может много вертеться, беситься, долго и мучительно засыпать. Однако если в результате всех этих страданий ребенок все же засыпает и спит больше часа без пробуждений, возможно, ему еще рановато отказываться от дневного сна совсем, а достаточно лишь скорректировать режим.

**Дневной сон портит ночной сон**. Возможно, вы заметили, что в те дни, когда ваш ребенок спит днем, ему сложно заснуть вечером. Он долго засыпает, некрепко спит или слишком рано просыпается — верный признак того, что дневной сон ему уже не нужен.

**Без дневного сна ребенок легко укладывается на ночь**. В те дни, когда ваш ребенок пропустил дневной сон, он нормально укладывается вечером, ложится в адекватное время без истерик и скандалов, хорошо и крепко спит всю ночь.

**Ребенок не демонстрирует признаков усталости в течение дня**. Если же ваш ребенок «отрубается» в середине дня, когда у него есть такая возможность — например, за просмотром мультиков или во время поездки на машине, или начинает выглядеть сонным уже в районе обеда — зевает и трет глаза, то скорее всего, дневной сон ему все еще нужен.

**Ребенок развивается по возрасту**. Сон крайне важен для физического и психологического здоровья ребенка, а потому, если вы решили отказаться от дневного сна, убедитесь, что у ребенка нет признаков системного недосыпания. Это значит, что ребенок легко запоминает новые вещи, а уровень его внимания соответствует возрасту. Также он в целом здоров и не болеет чаще, чем обычно.

Если вам кажется, что ваш ребенок уже готов расстаться с «тихим часом» и перейти на один долгий ночной сон, вот, как вы можете помочь ему перестроиться.

**Как помочь ребенку привыкнуть к новому режиму**

1.Предложите ребенку заменить дневной сон на «тихое время» — период, в который ребенок будет разглядывать книжки, слушать аудиосказки или спокойную музыку, рисовать или раскрашивать. Это позволит ребенку немного отдохнуть и восстановить силы в середине дня. Эксперты рекомендуют включить такой обновленный «тихий час» в свой распорядок дня, чтобы он постепенно превратился в привычку.

2.Не отказывайтесь от дневного сна одним махом. Даже если ваш ребенок демонстрирует все признаки своей готовности не спать днем, не ждите, что трансформация будет стремительной. На протяжении первых недель или даже месяцев вашему ребенку все еще может иногда требоваться дневной сон, и в этом нет ничего плохого или неправильного.

3.Если вы заметили, что ваш ребенок без дневного сна сильно устает к вечеру или тяжело встает по утрам, возможно, стоит сдвинуть отбой на более раннее время.

Легче обстоят дела у тех родителей, чьи дети ходят в детский сад: ребёнок, находясь среди других детей, выполняет режим дня с дневным сном точно так же, как и все в группе. Малыш быстро привыкает к этому режиму, потому что подражает всем остальным детям. В коллективе привычки вырабатываются легче и безболезненнее. Причём воспитатель – не мама, и у малыша нет возможности покапризничать.

           До возраста пять лет, малыш спит ночью по 10-12 часов, и постепенно время ночного сна сокращается. К возрасту два года и старше у маленького ребёнка уже выработался свой собственный биоритм, согласно которому он спит или бодрствует. Если дневной сон начинается всегда с плача и капризов, малыш никак не хочет засыпать, нужно изменить время засыпания или сократить время сна – возможно, режим, выработанный родителями, не совпал с биоритмом самого малыша.

На вопрос : Обязателен ли ребенку дневной сон? И психологи, и медики в один голос утверждают: «Безусловно, да!»   Будьте здоровы!