Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 145»

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей

«Важность дневного сна для детей дошкольного возраста»

Подготовила: воспитатель Меринова Е. А.

Барнаул 2026

Важность дневного сна для детей дошкольного возраста



«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей

ПОЧЕМУ ДНЕВНОЙ СОН ТАК ВАЖЕН?

Дневной сон — это не просто отдых, а важная составляющая здорового развития дошкольника. В течение дня ребёнок активно двигается, играет, общается, познаёт окружающий мир и получает множество новых впечатлений. Его нервная система испытывает значительную нагрузку, поэтому нуждается в регулярном восстановлении.

Какую пользу приносит дневной сон?

Восстанавливает силы. Во время сна организм отдыхает после утренней активности. Проснувшись, ребёнок легче включается в игры, занятия и общение.

Поддерживает работу нервной системы. Полноценный отдых помогает справляться с утомлением, эмоциональным напряжением и перевозбуждением.

Способствует запоминанию. Сон участвует в процессах обработки и закрепления информации, полученной ребёнком в течение дня.

Помогает регулировать эмоции. Выспавшемуся ребёнку обычно легче сохранять спокойствие, справляться с неудачами и взаимодействовать с окружающими.

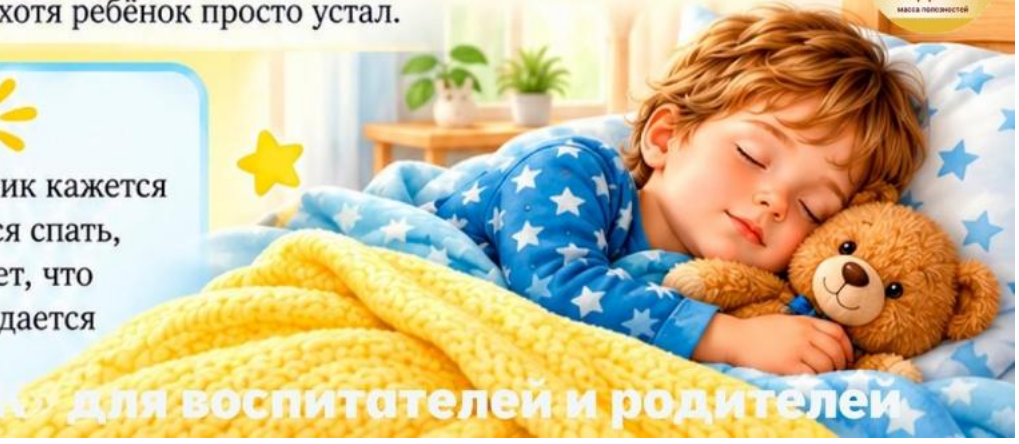
Поддерживает физическое развитие. Во время сна происходят важные восстановительные процессы, необходимые растущему организму.

Что происходит, если ребёнок регулярно недосыпает?

Недостаток сна может проявляться раздражительностью, плаксивостью, повышенной двигательной активностью, снижением внимания и быстрой утомляемостью. Иногда родители принимают эти признаки за капризы или непослушание, хотя ребёнок просто устал.

Помните!

Даже если дошкольник кажется бодрым и не просится спать, это не всегда означает, что его организм не нуждается в отдыхе.



«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН СПАТЬ ДОШКОЛЬНИК?

Потребность во сне зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка. Чем младше дошкольник, тем больше времени ему обычно требуется для восстановления сил.

В гигиенических нормативах СанПиН установлены следующие показатели продолжительности сна:

Дети от 1 года до 3 лет: дневной сон — **не менее 3 часов.**

Дети от 4 до 7 лет: дневной сон — **не менее 2,5 часа.**

При этом полноценный ночной сон остаётся обязательной частью режима дня. Дневной отдых не должен становиться постоянной заменой недостаточного сна ночью.

Почему важно соблюдать режим?

Когда ребёнок ежедневно ложится и просыпается примерно в одно и то же время, его организм постепенно привыкает к определённому ритму. Это помогает облегчить засыпание и пробуждение.

Признаки того, что ребёнку не хватает сна:

- к вечеру он становится раздражительным или чрезмерно возбуждённым;
- быстро устаёт во время привычных занятий;
- часто зевает, трёт глаза, теряет интерес к играм;
- с трудом просыпается утром;
- становится рассеянным, чаще капризничает.

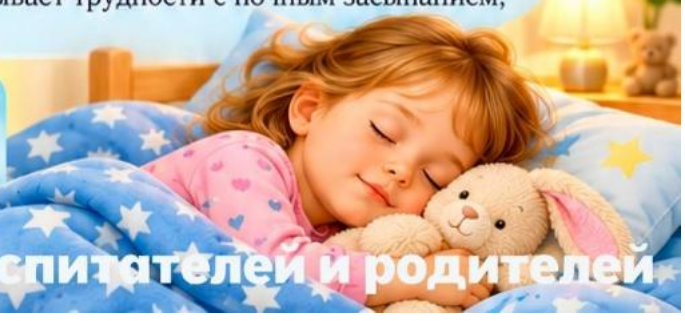
Нужно ли сохранять дневной сон в выходные?

Да, желательно придерживаться привычного режима и дома. Если в детском саду ребёнок отдыхает после обеда, не стоит без необходимости резко менять это расписание в выходные дни.

При этом важно учитывать индивидуальные особенности: некоторым старшим дошкольникам действительно становится сложнее заснуть днём. Если ребёнок систематически не спит, а также испытывает трудности с ночным засыпанием, режим лучше обсудить с педиатром.

Важно!

Регулярность сна и спокойная обстановка имеют не меньшее значение, чем продолжительность отдыха.



«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ЛЕГКО ЗАСНУТЬ?

Спокойное засыпание начинается задолго до того, как ребёнок ложится в кровать. Правильно организованная подготовка помогает снизить возбуждение и настроиться на отдых.

1. 

Соблюдайте постоянное время сна.
Старайтесь укладывать ребёнка приблизительно в одно и то же время. Привычный распорядок формирует предсказуемую и комфортную последовательность событий.

2. 

Создавайте спокойную обстановку.
Перед сном выключите телевизор, уберите шумные игрушки, исключите громкие разговоры и активные развлечения. Вместо них предложите спокойную игру или чтение книги.

3. 

Проветривайте помещение.
Свежий воздух, комфортная температура, отсутствие резких запахов и лишнего шума способствуют полноценному отдыху.

4. 

Придумайте приятный ритуал.
Это может быть короткая сказка, тихая колыбельная, ласковые слова или пожелание добрых снов. Повторяющиеся действия помогают ребёнку почувствовать себя спокойно и уверенно.

5. 

Учитывайте эмоциональное состояние.
Если ребёнок расстроен или перевозбуждён, сначала помогите ему успокоиться. Не следует требовать немедленного засыпания, ругать или пугать за нежелание спать.

6. 

Обеспечьте удобное спальное место.
Кровать должна соответствовать росту ребёнка, а постельные принадлежности — быть чистыми и удобными.

7. 

Избегайте использования гаджетов перед сном.
Мультфильмы, игры на планшете и яркие изображения могут затруднять переход от активности к спокойному отдыху.



Роспотребнадзор рекомендует придерживаться постоянного времени сна, уменьшать шум, приглушать освещение и использовать спокойные вечерние ритуалы.

Главный секрет хорошего сна — спокойствие, последовательность и доброжелательное отношение взрослых.



«Сундучок» для воспитателей и родителей

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ ДНЁМ?

«Я не хочу спать!» — знакомая многим родителям фраза. Особенно часто её можно услышать от детей старшего дошкольного возраста. Однако отказ от сна не всегда означает, что ребёнок полностью готов обходиться без дневного отдыха.

Почему ребёнок может отказываться от сна?

Причины бывают разными: увлечённость игрой, эмоциональное возбуждение, нарушение привычного режима, слишком позднее утреннее пробуждение, тревога или нежелание прерывать интересное занятие.

Как правильно поступить родителям?

1. **Не превращайте сон в наказание.**
Фразы «Не будешь слушаться — отправлю спать!» создают отрицательное отношение к отдыху.

2. **Не заставляйте засыпать силой.**
Давление, угрозы и наказания только усиливают сопротивление ребёнка.

3. **Предлагайте спокойный отдых.**
Объясните, что после активных игр организму нужно восстановить силы. Если ребёнок не засыпает, можно предложить ему некоторое время спокойно полежать и отдохнуть.

4. **Обращайте внимание на режим дня.**
Достаточная двигательная активность, прогулки, регулярное питание и своевременный ночной сон помогают поддерживать здоровый ритм.

5. **Действуйте вместе с воспитателями.**
Узнайте, как ребёнок засыпает в детском саду, какие привычные действия помогают ему успокоиться. Единый подход семьи и педагогов облегчает соблюдение режима.

6. **Учитывайте индивидуальные особенности.**
Если ребёнок длительное время отказывается от дневного сна, плохо спит ночью, сильно храпит или постоянно выглядит уставшим, стоит обратиться к педиатру.

Дорогие родители!

Дневной сон — это время восстановления сил, эмоционального равновесия и отдыха растущего организма. Старайтесь сохранять привычный режим не только в детском саду, но и дома. Пусть подготовка ко сну сопровождается спокойствием, заботой и положительными эмоциями.



Помните: здоровый сон ребёнка — важная основа его хорошего самочувствия, настроения и гармоничного развития!

«СУНДУЧОК» для воспитателей и родителей