*Консультация воспитателя Гладышевой С.С.*

***Сон ребенка дошкольника.***

Сон  является жизненно необходимой физиологической  потребностью организма. Большинство детей, которые пропускают дневной сон, эти потерянные часы ночью не восполняют. Кроме того, дневной сон - это время сна ребенка, которое является важной составляющей, необходимой для нормального развития детского организма. Наиболее полное удовлетворение этой потребности создает основу для хорошего самочувствия, бодрого настроения и устойчивой  работоспособности.
Природная потребность в дневном сне у взрослеющего ребенка неодинакова и зависит от активности малыша, от насыщенности его дня, от того, в какое время ребенок ложится спать и встает. Дневной сон способствует снятию утренних стрессов и помогает начать вторую половину дня с новыми силами. Такой необходимый ребенку отдых играет позитивную роль в его обучении, помогает ему усвоить информацию, которую он получил за день, и использовать эту информацию для решения конкретных задач. Он не только способствует восстановлению затраченной энергии, но и создает благоприятные предпосылки для правильного роста и своевременного развития малыша.  Длительность суточного сна детей младшего возраста должна быть не менее 11,5-12 часов, старших дошкольников 10,5-11 часов. Если здоровый ребенок не спит днем или с трудом и длительное время не засыпает, прежде всего, нужно посоветоваться с врачом, а при необходимости организовать консультацию специалиста. При отсутствии у ребенка какой-либо патологии с ним нужно вести кропотливую педагогическую работу разъяснять, убеждать, приводить примеры, добиваться понимания значения сна. Надо помнить, что привычка спать днем так же, как и другие навыки, формируется в процессе воспитания.
Чаще всего не спят  или с трудом засыпают дети с  неустойчивой, неуравновешенной  нервной системой, однако именно эти дети больше всего нуждаются в полноценном сне. Не следует  осуждать ребенка за то, что он не может долго уснуть, и тем более недопустимо применять по отношению к нему какие-либо дисциплинарные меры.
Нужно создавать благоприятные  условия для полноценного сна детей. Свежий  воздух является лучшим усыпляющим средством, поэтому сон детей должен проходить в хорошо проветриваемом помещении. Если позволяют условия, то в теплый период года можно организовать сон детей на воздухе. Одежда для сна детей должна быть свободной, сшитой из мягкой хлопчатобумажной ткани, желательно без карманов и с наименьшим количеством пуговиц. Важно постоянно обращать внимание на то, чтобы дети во время сна не переохлаждались и не перегревались. На качество сна существенно влияет и поза ребенка. Педиатры считают, что лучше всего засыпать на правом боку или на спине. При таком положении внутренние органы испытывают наименьшее давление массы тела. Хорошему качеству сна ребенка способствует и удобная кровать, соответствующая росту ребенка. Ложе ее должно  иметь упругую поверхность, подушка должна быть небольшой 30С‡30 см
Процесс укладывания - наиболее сложный момент в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания Необходимо учитывать особенности ребенка, доброжелательно и одновременно настойчиво побуждать его лечь и как можно скорее заснуть. Это одно из условий, способствующих выработке привычки спать днем. В этот период особенно важна спокойная обстановка, которая создаст общий положительный настрой ребенка перед сном, а тишина будет способствовать глубокому сну. Во время детского сна недопустимы громкие разговоры взрослых, шум.
Считается хорошим показателем, когда ребенок засыпает в течении минут. Если же время засыпания затягивается до 35-40 и более минут, то длительность сна окажется недостаточной и не обеспечит восстановление дееспособности необходимой для активного бодрствования.