

## Как организовать дневной сон дома (в выходные и праздники)?

Чтобы тихий час проходил без боя, соблюдайте простые правила:

1. **Режим — прежде всего!** Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время (например, в 13:00–13:30). Организм привыкает к ритму и сам начинает вырабатывать сонливость к нужному часу.

2. **Никаких мультиков перед сном!** За час до сна уберите гаджеты и яркие игрушки. Мелькание кадров возбуждает нервную систему.

3. **Ритуал «Сонный круг»:**

- Спокойно почитайте книгу.
- Сделайте легкий расслабляющий массаж (погладьте спинку).
- Включите тихую, спокойную музыку или аудиосказку.

4. **Проветривание.** В душной комнате уснуть сложно. Открытое окно за 15 минут до сна творит чудеса.

5. **Не наказывайте сном!** Никогда не говорите: «Будешь баловаться — пойдешь в кровать!». У ребенка не должно формироваться восприятие сна как наказания или скуки.

***Помните! Дневной сон для дошкольника — это признак нормального здорового развития.***

### Совет психолога:

Если ребенок категорически отказывается спать днем, но явно устает, введите правило «тихого часа»:

1 час в кровати с книжкой или просто лежа с закрытыми глазами. Даже пассивный отдых без сна снижает нагрузку на нервную систему на 30-40%.

Березовское муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 35 "Теремок" комбинированного вида"



Консультация для родителей

**Почему тихий час – это важно?  
Зачем дошкольнику спать днём?**

Подготовила:  
педагог-психолог Белоусова Е.В.



г. Берёзовский, 2026

## Уважаемые мамы и папы!

В дошкольном возрасте ваш ребенок похож на «вечный двигатель»: он бежит, прыгает, задает сотни вопросов и проявляет эмоции по любому поводу. Мозг малыша работает с колоссальной нагрузкой.

Дневной сон — это не прихоть детского сада и не способ «занять время», а жизненно необходимая «перезагрузка» для нервной системы вашего дошкольника.

### Что происходит, если ребенок не спит днем?

Нервная система еще незрелая. Процессы возбуждения преобладают над торможением. Если лишить ребенка дневного отдыха, к вечеру накапливается «снежный ком» усталости. Это приводит к:

#### □ **Перевозбуждению.**

Ребенок не может уснуть вечером, хотя валится с ног. Организм вырабатывает гормон стресса (кортизол), мешая выработке мелатонина (гормона сна).

#### □ **Истерикам и капризам.**

Уставший мозг не справляется с эмоциями. То, что утром было пустяком, вечером становится причиной громкого плача.

#### □ **Снижению иммунитета.**

Недосып бьет по защитным силам организма. Дети, которые не спят днем, чаще и дольше болеют.

#### □ **Ухудшению поведения и обучаемости.**

Ребенок становится неуправляемым, хуже усваивает новую информацию, становится рассеянным.

## 5 причин сказать «ДА» дневному сну

1. **Обработка информации.** Пока малыш спит, его мозг «раскладывает по полочкам» все впечатления, полученные за первую половину дня. Это развивает память и кругозор.
2. **Эмоциональная разрядка.** Сон помогает снизить уровень тревоги и агрессии. После сна ребенок снова спокоен и доброжелателен.
3. **Отдых для тела.** Снижается нагрузка на позвоночник и мышцы, что важно для правильного формирования осанки.
4. **Профилактика гиперактивности.** Регулярный дневной сон учит мозг вовремя переключаться с активности на отдых.
5. **Хорошее настроение.** Выспавшийся ребенок — это счастливый ребенок, который готов к играм и творчеству.

### Как понять, что дошкольнику нужен дневной сон?

Даже если вам кажется, что ваш «взрослый» малыш бодр, обратите внимание на эти признаки усталости (даже если он отказывается ложиться):

- Он начинает шалить без меры, бесится без остановки.
- Трет глаза, зевает, становится вялым.
- Не хочет ничем заниматься, хнычет по любому поводу.
- «Зависает» перед телевизором или планшетом (это не отдых, а дополнительная нагрузка на зрение и мозг!).