***Коккова Юлия Львовна***

***Воспитатель***

***ГБДОУ № 62***

***Фрунзенского района Санкт - Петербурга***

***«Нужен ли ребенку дневной сон?»***

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днем в выходные дни. Вот и получается, что «детсадовские» дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырем годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет – 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать. Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микро-ритмов. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого «десинхроноза биоритмов». Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают  сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.