**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД**

**№ 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

**«Сон как важная составляющая режима дня дошкольника».**

(Консультация для родителей̆)

**Подготовила : Арушанян Р.Р.-**

 **Воспитатель первой**

 **квалификационной**

 **категорий МБДОУ**

 **д/с №69 «Золотой**

 **ключик».**

г..о.Мытищи

«Сон как важная составляющая режима дня дошкольника».

(Консультация для родителей̆)



Дорогие родители !

 Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он девять часов лег и позднее, чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить – он сам просыпается бодрым и веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят времени на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и заканчивается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

 Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость, малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни…

На протяжении четырех дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек.

Ребенку до пяти лет положено спать в сутки 12,5 – 12 часов, в шесть лет 11,5 – 12часов. 

 Для ночного сна отводится время с 9 -9. 30 минут. Дети дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 – 15.30минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно бы вызвало более позднее укладывание на ночной сон.

Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.