
Почему ребёнку нужен дневной сон:
консультация для родителей
Сказочная фабрика

Эмоции и поведение: зачем нужна “перезагрузка”



Без сна эмоции становятся резче

Переутомлённый ребёнок чаще злится или плачет — ему сложнее управлять собой.



Перезагрузка снижает напряжение

Короткий дневной отдых помогает ребёнку успокоиться и снова играть и учиться.



Спокойное настроение — результат отдыха

Когда нервная система восстановилась, ребёнок становится терпеливее и внимательнее.



Сказочная фабрика

Сон и память: как ребёнок лучше запоминает



Мозг раскладывает знания по полочкам

Пока ребёнок спит, мозг переводит новые впечатления из кратковременной памяти в долговременную.

Новые слова и правила закрепляются во сне

Дневной сон помогает лучше усвоить то, чему ребёнок научился утром.





Пазлы складываются сами

Во сне мозг связывает между собой разные кусочки информации — так знания становятся понятнее.



Сказочная фабрика

Как сон помогает нервной системе



Память и внимание

Во сне мозг обрабатывает новые впечатления. Это помогает ребёнку запоминать и учиться.

Восстановление сил

Сон помогает справиться с утомлением. После отдыха легче сосредоточиться на игре и занятиях.





Эмоциональное равновесие

Достаточный сон помогает управлять эмоциями. Выспавшемуся ребёнку легче справлятьс:я с огорчениями.



Сказочная фабрика

Практические советы для родителей



Ориентируйтесь на состояние ребёнка

Главный показатель — не возраст, а настроение: если без сна ребёнок к вечеру раздражён или вял, дневной отдых ему ещё нужен.



Создайте спокойные условия

Проветрите комнату, приглушите свет, можно почитать тихую книжку.



Не заставляйте спать силой

Если ребёник сопротивляется, лучше мягко подвести к отдыху — борьба повышает стресс.



Следите за общим режимом

Иногда проблема не в дневном сне, а в слишком позднем засыпании ночью или слишком плотном дне.

Сказочная фабрика