



## ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

### Памятка родителям «Почему детям важен дневной сон?»

- ❖ Организм ребенка еще не имеет таких ресурсов, как взрослый человек. Поэтому утомляется он быстрее и чаще требует отдыха.
- ❖ Старайтесь придерживаться того же распорядка, что и в детском саду. Будьте ребенком в одно и то же время, кормите, а также укладывайте днем спать. Во время отдыха у него успокаивается нервная система, а это способствует повышению концентрации внимания.
- ❖ К тому же дневной сон - отличная возможность для родителей: они могут заниматься своими делами. Если ребенок категорически не хочет спать, то он не устал или слишком перевозбужден.
- ❖ В норме ребенок испытывает усталость к обеду. Однако это справедливо при раннем пробуждении. Если дошкольник не спит до двух ночи, а просыпается в 11 дня, то в два часа он не захочет спать. Поэтому начинайте с правильной организации режима дня.
- ❖ Выбирайте одно время укладываться спать и пробуждение. Это важно сохранять даже в выходные и праздничные дни.



НАШ САЙТ



[WWW.CENTR-DIVO.RU](http://WWW.CENTR-DIVO.RU)



МЫ В ВКОНТАКТЕ