Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о самом важном.

В чём польза дневного сна для ребёнка старшего дошкольного возраста?

Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядка» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребёнка бодрым, активным, весёлым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постарайтесь приучить его спать днём.

Дневной сон даёт возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребёнка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребёнком в период бодрствования. Если ребёнок не отдохнёт днём, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями.

Дорогие родители, давайте вместе сделаем наших детей здоровыми и счастливыми!

Ваш воспитатель Ю.В. ☺