

## **Консультация родителей**

### **Тихий час в детском саду: важность и необходимость сна для ребенка 2-3 лет**

**Подготовил:**  
**Педагог-психолог**  
**Писарева В.А.**

Тихий час — это неотъемлемая часть распорядка дня в детском саду, особенно для детей в возрасте 2-3 лет. В этом возрасте дети активно познают мир, учатся общаться и взаимодействовать с окружающими. Однако, чтобы поддерживать этот активный процесс развития, необходимо обеспечить им полноценный отдых. В данной статье мы рассмотрим важность тихого часа и его влияние на физическое и психическое здоровье ребенка.

#### **Физиологическая необходимость сна**

Сон играет ключевую роль в физическом развитии ребенка. В возрасте 2-3 лет дети нуждаются в 12-14 часов сна в сутки, включая ночной сон и дневной отдых. Во время сна происходит:

- **Восстановление организма:** во время глубокого сна происходит регенерация клеток, укрепление иммунной системы и восстановление энергии.
- **Рост и развитие:** у детей в этом возрасте активно вырабатывается гормон роста, который способствует физическому развитию.
- **Когнитивные процессы:** сон способствует улучшению памяти и обучаемости. Во время сна мозг обрабатывает полученную информацию, что важно для дальнейшего обучения.

#### **Психоэмоциональное здоровье**

Тихий час также имеет огромное значение для психоэмоционального состояния детей:

- **Снижение тревожности:** после активной игровой деятельности дети могут испытывать усталость и эмоциональное перенапряжение. Тихий час помогает им расслабиться и восстановить эмоциональное равновесие.
- **Улучшение настроения:** достаточный отдых способствует повышению настроения и улучшению общего самочувствия ребенка.
- **Социальные навыки:** во время тихого часа дети учатся уважать личное пространство друг друга, что способствует формированию социальных навыков.

#### **Практические рекомендации для родителей**

### **1. Создание комфортной обстановки**

- Температура и освещение: убедитесь, что в комнате, где ребенок будет отдыхать, комфортная температура и приглушенное освещение. Это поможет создать расслабляющую атмосферу.

- Тишина: постарайтесь минимизировать шумы извне. Закройте окна и двери, чтобы снизить уровень шума от улицы.

### **2. Установление распорядка дня**

- Регулярность: старайтесь устанавливать одно и то же время для тихого часа каждый день. Это поможет ребенку привыкнуть к распорядку и понимать, когда наступает время отдыха.

- Ритуалы перед сном: введите ритуалы, такие как чтение книг или тихие игры, чтобы подготовить ребенка к отдыху. Это создаст ассоциацию между этими действиями и временем сна.

### **3. Индивидуальный подход**

- Наблюдение за потребностями: обратите внимание на сигналы усталости вашего ребенка. Если он начинает капризничать или теряет интерес к играм, это может быть признаком того, что ему пора отдохнуть.

- Гибкость: будьте готовы изменять продолжительность тихого часа в зависимости от настроения и состояния ребенка. Некоторые дети могут нуждаться в более длительном отдыхе, чем другие.

### **4. Использование успокаивающих методов**

- Мягкие звуки: включите тихую музыку или звуки природы, чтобы помочь ребенку расслабиться.

- Мягкие игрушки: позвольте ребенку взять с собой любимую мягкую игрушку или плед для дополнительного комфорта.

### **5. Поддержка самостоятельности**

- Обучение засыпанию: помогайте ребенку учиться засыпать самостоятельно. Если он просыпается, дайте ему немного времени, чтобы успокоиться, прежде чем подойти к нему.

- Создание безопасного пространства: убедитесь, что место, где ребенок отдыхает, безопасно и комфортно для него.

### **6. Общение и объяснение**

- Разговор о тихом часе: объясните ребенку, почему важно отдыхать и как это помогает ему расти и играть. Используйте простые и понятные слова.

- Поддержка позитивного отношения: хвалите ребенка за то, что он хорошо проводит тихий час, и подчеркивайте его важность.

### **7. Здоровый ночной сон**

- Соблюдение режима сна: убедитесь, что ваш ребенок также получает достаточное количество ночного сна. Регулярный режим сна поможет улучшить качество дневного отдыха.

Тихий час — это не просто время отдыха, а важный элемент в развитии ребенка. Обеспечение полноценного сна способствует физическому, эмоциональному и социальному развитию детей. Педагоги и родители должны понимать значимость этого времени и создавать все необходимые условия для его успешной организации.

### **Используемая литература**

1. Левина, Н. А. (2015). «Психология развития детей раннего возраста». Москва: Издательство «Педагогика».
2. Коваленко, Т. В. (2018). «Сон и его значение для здоровья детей». Санкт-Петербург: Издательство «Наука».
3. Сухомлинский, В. А. (2016). «Сердце отдаю детям». Киев: Издательство «Веселка».
4. Костюк, Г. Н. (2017). «Дошкольная педагогика». Москва: Издательство «Просвещение».
5. Зимняя, И. А. (2020). «Развитие детей раннего возраста». Москва: Издательство «Академия».