DLACZEGO LEŻAKUJEMY W PRZEDSZKOLU?

**Leżakowanie w przedszkolu – za i przeciw**

Często na leżakowanie w przedszkolu patrzymy **przez pryzmat naszych osobistych doświadczeń**. Kiedyś powszechnie stosowaną praktyką było nakazywanie dzieciom spania lub oczekiwanie, ze spędzą półtorej godziny, leżąc w milczeniu nieruchomo z zamkniętymi oczami. Po takich „atrakcjach” trudno mieć dobre wspomnienia i reagować z otwartością na propozycję drzemki naszego dziecka w przedszkolu. Natomiast, jeśli poobiedni odpoczynek praktykujemy z dzieckiem w domu – to cieszymy się, że przedszkole będzie kontynuowało ten rytuał. Doceniamy, że placówka pozwala dzieciom na relaks i regenerację w ciągu dnia. W końcu odpoczynek poprzez sen jest nie tylko niezwykle efektywny, ale także ma pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Nauka to proces zapamiętywania i przyswajania nowych informacji – u maluchów proces ten zachodzi podczas snu. Dodatkowo wypoczęte dzieci mają lepsze samopoczucie i – co ważne – **mają mniej skłonności do marudzenia**. 🙂

Jeśli od chwili, kiedy nasze dziecko skończyło dwa lata, nie śpi już w ciągu dnia – **z orędownika drzemki, stajemy się jej zdecydowanym przeciwnikiem**, uważając, że to strata czasu. W naszych głowach pojawia się wówczas obraz, że w czasie, kiedy dzieci odpoczywają, nauczycielki mają czas na pogawędki i picie kawy. A przecież powinny skupić się maksymalnie na wspieraniu naszego dziecka w rozwoju, tak aby leżakowanie w przedszkolu było idealnym uzupełnieniem dla pozostałych zajęć.

**Co warto wiedzieć o leżakowaniu w przedszkolu?**

1. Dziecko w wieku 3 – 5 lat **powinno spać od 10 do 13 godzin w ciągu doby**. Najlepiej w regularnych odstępach czasu.
2. Dzieci męczą się szybciej niż dorośli, zwłaszcza przy dużej ilości bodźców i angażujących zajęciach.  
   **Leżakowanie to sposób na wyciszenie układu nerwowego malucha w ciągu dnia**.
3. 3 / 4 latki zwykle chętnie przesypiają godzinę lub dwie, aby zregenerować organizm i umysł, aby przygotować się do dalszej zabawy.   
   Nawet jeśli w domu dziecko nie potrzebuje już drzemki, warto sprawdzić, czy podczas pobytu w przedszkolu **nie wesprze ona malucha podczas zabawy i nauki**.
4. Odpoczynek w ciągu dnia nie musi polegać na spaniu.   
   Chodzi o to, aby dziecko miało szansę **spędzić trochę czasu w ciszy i zmniejszyć aktywność ruchową**.

**Leżakowanie w przedszkolu i jego zalety**

Przede wszystkim trzeba uwierzyć, że odpoczynek jest potrzebny kilkulatkom. Nawet jeśli Państwa maluch wcześniej w domu nie spał i nie sygnalizował, że chce się wyciszyć, w przedszkolu jest nieco inaczej. Intensywnie spędzany czas, nauka, zabawa z rówieśnikami i praktycznie ciągły ruch – to kombinacja, która spowoduje, że przyda mu się chwila relaksu. Nie można nastawiać się negatywnie, myśląc, że wychowawczynie chcą, żeby dzieci spały, by w tym czasie pić kawę i plotkować. Odpoczynek jest naprawdę ważny dla rozwoju kilkulatka. Warto podkreślić, że nie chodzi tu tylko i wyłącznie o sen.**Jeśli dziecko nie chce spać, wystarczy zapewnić mu relaks, podczas którego dzieci mogą słuchać muzyki czy bajek.** To także pomoże maluchowi zregenerować siły na resztę dnia.

**Relaks w przedszkolu kluczem do dobrego humoru**

Specjaliści od rozwoju dzieci zalecają, by rodzice i placówki przedszkolne starały się stworzyć warunki sprzyjające wyciszeniu. **Pora po obiedzie jest najlepsza, ponieważ przedszkolaki są zmęczone poranną zabawą, najedzone i bardziej skłonne do tego, by odpocząć.** Czas relaksu pomoże małemu organizmowi przetworzyć wszelkie nowe informacje i bodźce, które otrzymał.

Rodzice obawiają się także poobiednich drzemek ze względu na długość i jakość snu nocnego. Panuje przekonanie, że dzieci, które śpią w dzień, wieczorem nie mogą zasnąć, budzą się w środku nocy lub wstają o świcie. Zapewne jest grupa dzieci, którym sen dzienny nie służy, dlatego nie powinno się ich zmuszać do spania. Może się jednak okazać, że maluch, który uciął sobie godzinną drzemkę, będzie bardziej zrelaksowany i łatwiej zaśnie wieczorem, a następnie bez problemu prześpi noc.

Zrelaksowane dziecko jest mniej marudne, więc chętniej opowie Państwu o swoim dniu po wyjściu z przedszkola. Łatwiej mu też przekazywać informacje, dlatego nie będzie się denerwować, że nie umie w danej chwili przekazać Wam tego, co dla niego ważne. Żeby odpowiednio zadbać o odpoczynek swojego malucha, zapewnijcie mu Państwo wszystkie niezbędne akcesoria oraz jak najwięcej rozmawiajcie z wychowawcami. Im też zależy na komforcie Waszego dziecka.