

Консультация для родителей

«Нужен ли ребёнку дневной сон?»

Родителей часто интересует вопрос «Спал ли ребёнок в детском саду?» И почему дома, так трудно уложить ребёнка спать днём?

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а дети, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на исключительно ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.



Многие мамы, перестав укладывать ребёнка днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите не много настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. Освободив ребёнка от дневного сна, вы только делаете хуже.



Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам. Доводов «за» дневной сон предостаточно, но всё же... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания ребёнка спать против его желания.

Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться. (Для заметки: мультфильмы никак не смогут заменить сон ребёнку, даже и не думайте).



Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают. И еще - любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима.

Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.

Дневной сон в детском саду — это способ физиологического восстановления детского организма, который помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа и ребенку, и родителям, и воспитателям. Отдохнувший ребенок дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы, спокоен, общителен, внимателен, желает и способен познавать новое. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам, которые испытывает ребенок в данном образовательном учреждении, учитывает возраст детей и способствует их гармоничному развитию.

