

Консультация для родителей

«Нужен ли дневной сон?»

Подготовили: Аганесова А.С.

Солонинкина Е.В.



Дневной сон для ребёнка – это мера необходимости, а не просто рекомендация. Детский организм ещё не в состоянии выдерживать без отдыха.

По общепринятым нормам считается, что на втором году жизни дневной сон ребёнка должен составлять примерно 2 часа. Но важно не столько время отдыха, сколько

сам факт, что Ваш ребёнок немного поспит днём.

В противном случае к концу дня он станет капризным, и вечер будет не из лёгких. А укладывать его спать во второй половине дня, тоже смысла нет. Он выспится, и ночью может постоянно просыпаться. А хуже всего то, что детский организм не восстановит силы и будет больше подвержен вирусам. Отсюда и частые простуды, и низкий иммунитет.

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 малыши, 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 монофазный (*исключительно ночной*) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

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.

Многие дети не хотят укладываться спать днём, 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 ещё, 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.