

Консультация для родителей «Нужен ли малышу дневной сон?»

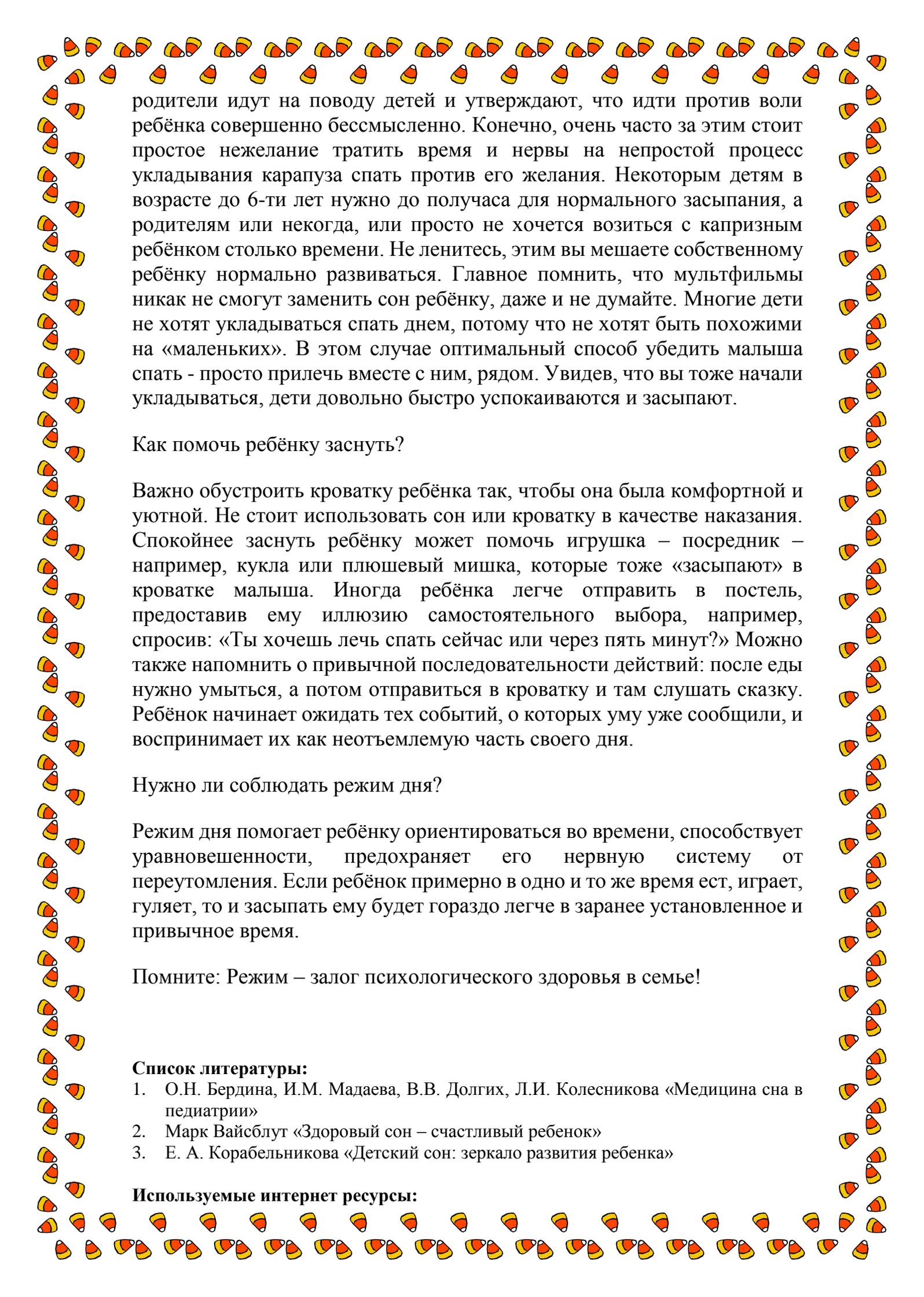
Составила: Мельчакова А.Д.

Воспитатель ГБДОУ детский сад №45

Кировского района г. Санкт-Петербурга



Дневной сон – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для его нормального развития. Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей не укладывают детей спать днём в выходные дни. Педиатры и опытные родители считают, что в среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном, до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, 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 ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать. Иногда дети отказываются от сна днём раньше – в 3 – 4 года. Многие мамы, перестав укладывать малышей днём, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно, освободив малыша от дневного сна. 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 сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам. Доводов «за» дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... 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 карапуза 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. Главное помнить, что 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.

Как помочь ребёнку заснуть?

Важно обустроить кроватку ребёнка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребёнка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив: «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут?» Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправиться в кроватку и там слушать сказку. Ребёнок начинает ожидать тех событий, о которых уму уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

Нужно ли соблюдать режим дня?

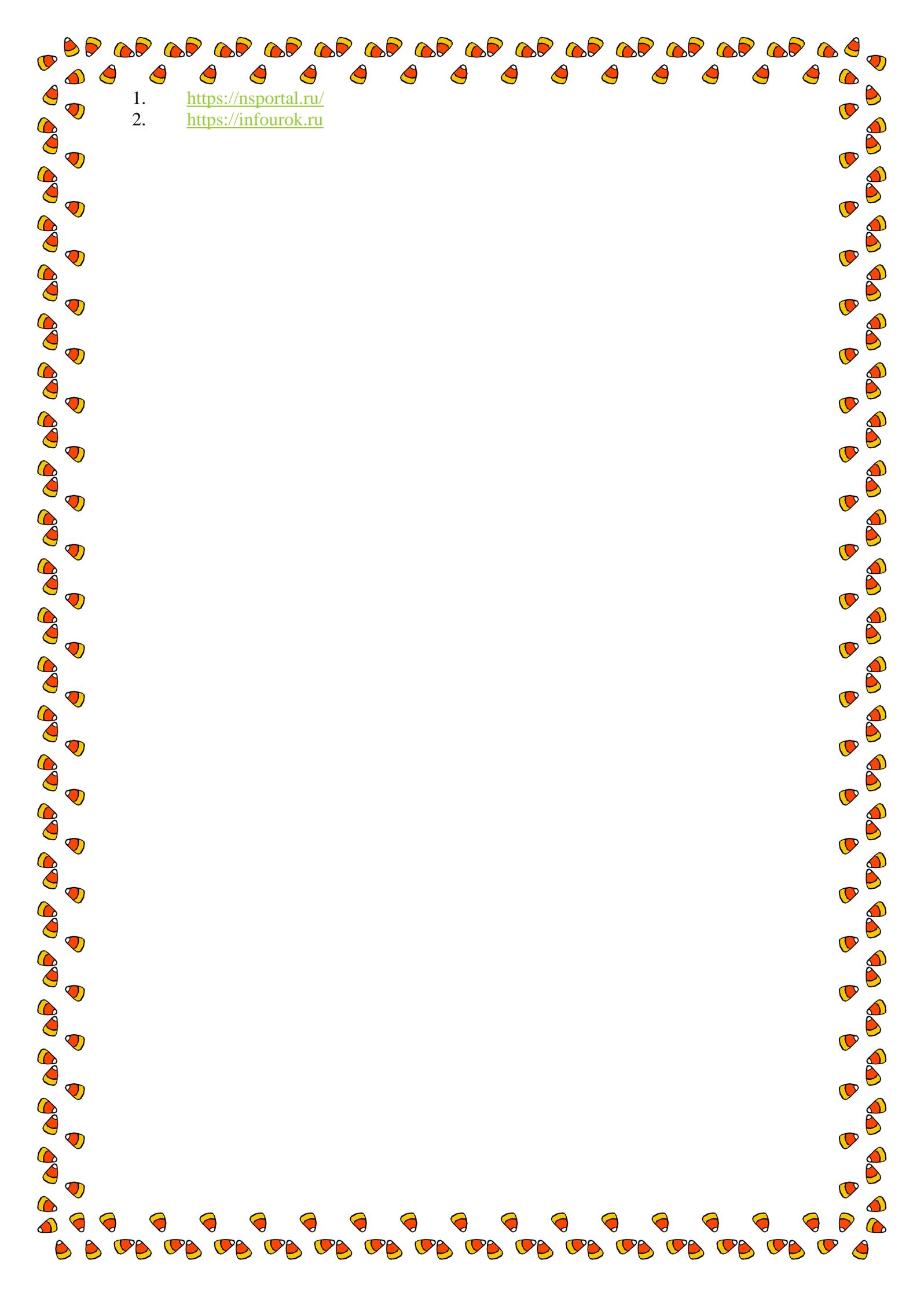
Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравновешенности, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время.

Помните: Режим – залог психологического здоровья в семье!

Список литературы:

1. О.Н. Бердина, И.М. Мадаева, В.В. Долгих, Л.И. Колесникова «Медицина сна в педиатрии»
2. Марк Вайсблут «Здоровый сон – счастливый ребенок»
3. Е. А. Корабельникова «Детский сон: зеркало развития ребенка»

Используемые интернет ресурсы:

- 
1. <https://nsportal.ru/>
 2. <https://infourok.ru>