

Консультация для родителей

«Зачем ребенку дневной сон»

Составила: воспитатель Рябицкая С.М.
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

По мере того, как малыш взрослеет, организм его накапливает ресурсы и привыкает к более длительному бодрствованию. В ребёнке просыпается интерес к окружающему миру, он сам с удовольствием играет и развивается. И это также является нагрузкой — теперь малышу предстоит компенсировать не только эмоциональную, но и чисто физическую, мышечную усталость. Здоровое любопытство и тяга к активной деятельности могут сыграть с малышом дурную шутку: сначала ему трудно остановиться, ребёнок не хочет уходить домой с прогулки, но потом ему сложно справиться с накопленным напряжением. Родители часто сталкиваются с такой проблемой: переутомившиеся дети нуждаются в отдыхе, но уснуть не могут.

В дошкольный период необходимость ребёнка в дневном сне обычно очевидно для родителей. В год малышу требуется около одиннадцати часов сна ночью, также ребёнок должен поспать два раза днем. Лучше всего родителям укладывать кроху спать после утренней прогулки и после обеда. К двум-трем годам обычно большинство детей переходит на один дневной сон. Стандартный распорядок дня у дошкольника обычно выглядит так: завтрак, интеллектуальные или спортивные занятия, прогулка, обед, сон, полдник, спокойные игры, прогулка, отдых дома и подготовка к ночному сну, ужин, гигиенические процедуры в ванной.

Результаты исследований учёных показали, что дети дошкольного возраста, которых не укладывали на дневной отдых, проявляли более высокие уровни гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, продолжавшие ежедневно спать 1-2 ч в обеденное время. Ребёнок без дневного отдыха устаёт, во второй половине дня становится капризным и раздражительным. Детский организм не в состоянии нормально бодрствовать в течение всего дня, ему нужен отдых в виде сна. Таким образом, перед воспитателями детского сада встаёт задача - как убедить родителей в том, что ребёнку необходим дневной сон.

Сон нужен людям для того, чтобы переварить усвоенную за день информацию, «перезагрузиться» и набраться новых сил. Соблюдая необходимую норму сна, человек не просто отдыхает, а восстанавливается. У каждого человека все сугубо индивидуально, хотя принято считать, что для

взрослых людей оптимальная продолжительность сна – восемь часов. Ребенку в зависимости от возраста нужно еще больше времени для сна. Это связано с тем, что организм активно развивается и формируется, для этого ему необходимо много внутренних ресурсов. Причем если ребенок тратит свою энергию на другие вещи, то организм очень быстро устает и не развивается так, как запрограммировано природой

Результаты исследований педиатров, психологов и неврологов доказали что:

1. Сон в дневное время помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам. Дневной сон считается главным методом профилактики неврологических и поведенческих проблем у детей;
2. Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно;
3. Не стоит надеяться, что если ребенок не поспит днем, то быстрее уснет вечером и дольше поспит ночью. Скорее наоборот: пере возбуждившийся малыш долго не может уснуть, а потом беспокойно спит;
4. Регулярный дневной сон положительно сказывается на качестве обучения. Ребенок более склонен воспринимать новые знания.
5. Дневной сон помогает укрепить иммунную систему.
6. Во сне вырабатывается гормон роста. Насколько это важно для детского организма, объяснять будет лишним.
7. Дневной сон неразрывно связан с качеством ночного сна. Во-первых, дневной сон полезен, потому что помогает наверстать недосып после неудачной ночи, которая время от времени случается со всеми маленькими детьми вне зависимости от их темперамента, или умения спать непрерывно. Не имея возможности отоспаться днем, малыш рискует накопить задолженность по сну, и тогда временные сложности со сном могут стать хроническими. А слез и капризов во время бодрствования будет существенно больше.

Советы, как уложить ребенка спать днем

Уложить ребенка на дневной сон не всегда просто, но следуя нескольким простым рекомендациям, родители могут сделать этот процесс более легким и приятным как для себя, так и для малыша.

Создание успокаивающей атмосферы

Создайте условия, способствующие быстрому засыпанию: приглушите свет, а чтобы ребенку не было страшно – оставьте включенным ночник, обеспечьте тишину, оптимальную температуру и влажность воздуха в комнате. Это поможет ребенку настроиться на сон и быстрее расслабиться. Так же для успокоения малыша можно использовать игрушки для сна .

Установление регулярного режима дня

Дети любят стабильность, поэтому старайтесь укладывать их на дневной сон в одно и то же время ежедневно. Регулярный график способствует формированию привычки и облегчает процесс засыпания

Использование ритуалов перед сном

Заведения определенного ритуала перед сном, как, например, чтение книги или спокойная игра, помогает ребенку подготовиться к дневному сну. Эти действия создают ассоциации со временем отдыха и делают переход ко сну более плавным. Такими ритуалами послужат и гигиенические процедуры: переодеться из повседневной одежды в пижаму, почистить зубки и принять ванну. Используйте масло или крем для тела с натуральными ингредиентами для расслабления.

Создание комфортного спального места

Начните с выбора подходящей кровати или кровати, учитывая возраст и безопасность ребенка; матрас должен быть в меру жестким, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника. Обратите внимание на постельное бельё: оно должно быть из гипоаллергенных и натуральных материалов, таких как хлопок, приятным на ощупь и ненавязчивых цветов. Правильно подобранные подушка и одеяло также обеспечат малышу спокойный и крепкий сон.



Источники: medaboutme.ru. автор: Диденко В.А.

Solnesvet/ru/ автор : Цыденова Э.В.
boobl-goom/ru/

