

Нужен ли ребёнку дневной сон?



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 днем 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-ти лет каждому ребенку просто необходимо около 2-х часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К 4-м годам дети отдают дневному сну около 12-ти, а с 6-ти лет - 10-ти часов.
- Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазовый (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.

Это необходимо для того, чтобы быть здоровым!

Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проявляет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для **рассогласовывания многих процессов** в организме, создавая предпосылки для так называемого «расхождения биоритмов». Следствием этого зачастую становится как:

- повышенная возбудимость;
- быстрое утомление детей;
- задержки нервно - психического, а в сложных случаях и физического развития;
- ослабление иммунитета;
- склонность к простудам и инфекциям;
- задержке роста.

Такие дети часто устают, они слабее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребенка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит

простое нежелание тратить нервы и время 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 ребенком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребенку нормально развиваться. Многие дети не хотят укладываться спать днем.



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.

Интернет-источник

«Инфоурок» <https://infourok.ru/statya-vremya-spat-ili-kak-organizovat-dnevnoy-son-v-detskom-sadu-1433807.html>

Воспитатель Гущина Екатерина Вениаминовна