

## Консультация для родителей «Нужен ли ребенку дневной сон?»

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен.

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 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха.

И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе.

К четырем годам дети отдают сну около 12 часов, а с шести лет около 10 часов.

Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем.

Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят.



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.

Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме.

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.



Вовремя сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам. Доводов «за» дневной сон предостаточно. Очень многие родители идут на поводу у 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 ребенка 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 ребёнку нормально развиваться.

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.

