

Консультация для родителей

«Нужен ли ребенку дневной сон»

Дети, которые посещают детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать днем спать в выходные дни. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного сна. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К 4 годам дети отдают сну около 12 часов, а с 6 лет около 10 часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

О важности дневного сна

По утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать своих детей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно.

Во-первых, дневной сон важен для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов. Освободив ребенка от дневного сна, родители создают почву для рассогласования многих процессов в организме. Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрая утомляемость, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудным инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Можно ли чем-то заменить дневной сон

Очень многие родители идут на поводу у своих 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 ребенка спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6 лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям иногда некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребенком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребенку нормально развиваться (отметим отдельно: мультфильмы ребенку не смогут заменить дневной сон).

Многие дети не хотят укладываться спать, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить ребенка – 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.