

Консультация для родителей «Дневной сон ребенка»

Воспитатель: Шармакова О.П.



Дневной сон является важной составляющей, необходимой для нормального развития детского организма. Большинство детей, которые пропускают дневной сон, эти потерянные часы ночью не восполняют.

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 днём 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.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3–7 лет составляет 5,5–6 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12–12,5 часа, из которых 2–2,5 часа отводится на дневной сон.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите не много настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, 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 малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого «десинхроноза биоритмов». 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 устают сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен ложиться спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с

дневным засыпанием. Чаще всего не спят или с трудом засыпают дети с неустойчивой, неуравновешенной нервной системой, однако именно эти дети больше всего нуждаются в полноценном сне. Не следует проводить перед сном закаливающие процедуры, подвижные и эмоциональные игры.

Нужно создавать благоприятные условия для полноценного сна детей. Свежий воздух является лучшим усыпляющим средством, поэтому сон детей должен проходить в хорошо проветриваемом помещении. Детская одежда для сна должна быть свободной, сшитой из мягкой хлопчатобумажной ткани, желательно без карманов, с минимальным количеством пуговиц. Важно постоянно обращать внимание на то, чтобы дети во время сна не переохлаждались и не перегревались. Хорошему качеству сна ребенка способствует и удобная кровать, соответствующая росту ребенка.

Доводов «за» дневной сон предостаточно. 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 шести 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. И, конечно, просмотр мультфильмов никак не смогут заменить сон ребёнку. 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.

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.

