

# Консультация для родителей

## «Нужен ли ребенку дневной сон?»

Воспитатели группы «Теремок»

Мельникова А.В. и Ковалева И.Л.

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 шести 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 двенадцати, а с шести лет-десяти часов. Уже к семи-восьми годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

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.

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 для «десинхронизации 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, задержке роста. Такие дети часто устают сильнее своих сверстников. Во время сна вырабатываются особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «за» дневной сон достаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше

знать...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 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 ребенком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребенку 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.

Но не надо бояться и обратного, т.е. 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.

