

Консультация для родителей "Нужен ли ребенку дневной сон"

Все мы помним, как в детстве нам совершенно не хотелось спать днем: тихий час в детском саду казался вечным, а дома всегда находились более интересные дела. Но, став родителями, теперь понятно, насколько это важная часть ежедневной рутины для ребенка.

В любом возрасте сон является для человека одной из важнейших составляющих его биологических ритмов. При проведении научных экспериментов учеными-физиологами было установлено, что самый крепкий и здоровый взрослый может выдержать без сна только трое суток. После этого он засыпает в любой ситуации, даже при воздействии на него самых сильных раздражителей. А какое значение имеет дневной сон для малышей

Зачем нужен дневной сон?

Основная задача дневного сна — дать развивающемуся организму время для восстановления. В течение дня ребенок узнает много новой для него информации, в мозге возникают новые нейронные связи, малыш устает физически. И для того, чтобы за сутки не накапливалась усталость и переутомление, ребенку требуются паузы.

В одном исследовании ученые пришли к выводу, что наличие дневного сна помогало дошкольникам в играх на тренировку памяти.

Больше сна — лучше настроение. Для родителей не новость, что дни без сна могут быть полны истерик и слез. И наука подтверждает это: одно исследование показало, что двухлетние дети, которые пропускали дневной сон, были более раздражительными и плаксивыми.

Дети, посещающие дошкольное учреждение, 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.

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 двенадцати, а с шести лет — десяти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает

перестраивается 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 малышек 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 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 часто устают сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «за» дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! 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 6-ти 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.

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.

И напоследок, несколько советов.

Как помочь ребенку легко засыпать днем?

Чтобы укладывание на дневной сон не было мучением ни для кого, придерживайтесь простых правил:

- Соблюдайте режим дня. Для ребенка важно постоянство и определенность. Если дома есть четкий распорядок дня, то дневной сон будет для малыша само собой разумеющееся событие.
- Исключите активные игры непосредственно перед укладыванием. Дайте время ребенку на подготовку ко сну, это очень важно.
- Укладывайте малыша с хорошим настроением, не торопясь. Желание поскорее приступить к запланированным на дневной сон делам, спешка
- и раздражение отлично считаются детками.

