

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №9 комбинированного вида

Приморского района

Консультация для родителей:

## «Нужен ли ребенку дневной сон»



Подготовила: воспитатель

Группы раннего возраста «Огонек»

Лысак Л.П.

Санкт-Петербург

2018

## «Нужен ли ребенку дневной сон?»

Дети посещающие детский сад довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Увы, во многих семьях нет традиции спать днем в выходные дни. Вот и получается, что «детсадовские дети» отдыхают в выходные от режима, а малыши не посещающие детский сад зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, невропатологов и опытных родителей считают, что до шести лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем острее он нуждается в этом отдыхе. К четырем годам дети отдают сну около 12 часов, к шести годам около 10 часов. А к семи-восемью годам организм начинает перестраиваться на монофазный, исключительно дневной сон. И только с этого времени от привычки спать днем можно отвыкать.

Многие мамы перестав укладывать детей 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 здоровыми! Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласовывания многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого десинхронизации биоритмов.

Некоторым детям в возрасте до шести лет требуется 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 правильно развиваться. Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша лечь спать — просто прилечь вместе с ним рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают. Не стоит бояться и обратного. То есть 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.

Следствием отсутствия дневного сна зачастую становится повышенная возбудимость, быстрая утомляемость детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, помогающие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «за» дневной сон предостаточно. Но увы, многие дети с этим категорически не согласны! 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.

Давайте побольше тратить времени на своих детей! Тем самым мы поможем им вырасти крепкими, здоровыми и успешными!