

ДНЕВНОЙ СОН.

Зачем ребенку нужен дневной сон?

Во время любого сна – как дневного, так и ночного, происходит восстановление нервной системы и всего организма после нагрузок в период бодрствования. Для детей сон особенно важен: фаза быстрого сна связана с запоминанием полученной информации, а значит, и с умственным развитием малыша; во время фазы медленного сна активизируется выработка гормонов роста. Кроме того, нервная система дошкольника еще не слишком устойчива, она только формируется, но при этом постоянно подвергается воздействию новых впечатлений, событий, информации. Лишь достаточное количество спокойного сна, ночного и дневного, может обеспечить качественную «разгрузку» нервной системы, и как следствие – сохранение здоровья и нормального развития ребенка. Дневной сон важен не меньше ночного, поскольку позволяет разделить насыщенный впечатлениями день на две части, что серьезно облегчает мозгу и нервной системе задачу по переработке информации.

Продолжительность дневного сна по возрастам.

| Возраст | Сколько должен спать ребенок в сутки | Ночной сон | Дневной сон |
|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| 1,5-2 года | 13 часов | 10-11 часов | 2,5-3 часа |
| 2-3 года | 12-13 часов | 10-11 часов | 2-2,5 часа |
| 3-7 лет | 12 часов | 10 часов | 1,5-2 часа |

Разумеется, это лишь примерные рекомендации. Каждый ребенок уникален и имеет разные потребности в отношении сна. И чем старше дети, тем больше они отличаются друг от друга.

Что делать, если ребенок не хочет спать днем?

Родители детей, отказывающихся от дневного сна в раннем возрасте, обычно вполне обоснованно волнуются. Лишь в период младенчества еще можно быть уверенным, что ребенок «выспит» необходимое ему количество часов. Дети старше 2 лет имеют куда более сложные психические реакции – новые страхи, переживания и перевозбуждение часто мешают им заснуть. Длительное недосыпание может сказываться не только на поведении ребенка (капризы, раздражительность) и учебных способностях, но и на подверженности простудным заболеваниям и темпах физического и психического развития.

Действия родителей, желающих сохранить «тихий час» в распорядке дня ребенка, зависят от причин, вызвавших отказ от сна днем:

1. Если малыш спит положенное ему по возрасту количество часов, но делает это за ночь, становится понятно, почему он не хочет спать днем. В этом случае стоит постараться разбить суточный сон (например, 12 часов) на два этапа: 10 часов ночного сна и 2 – дневного. Это поможет ребенку быть спокойнее во второй половине дня. Если малыш ходит в детский сад, старайтесь и в выходные придерживаться будничного графика.
2. Малыш увлечен какой-то игрой и категорически отказывается от сна: в таком случае нужно постараться плавно переключить его внимание на действия, обычно предшествующие дневному сну (чтение книги).
3. У всех детей бывают периоды отказа от дневного сна. Родительская настойчивость помогают ребенку вернуться к привычному режиму дня.

Несколько советов родителям:

- Приучайте ребенка к дневному сну личным примером. Спать при этом не нужно, но прилечь рядом с малышом, когда он засыпает, и закрыть глаза будет не лишним.
- Помните: процесс засыпания у детей длится дольше, чем у взрослых. 30 мин. - это норма. Если ребенок не заснул за 15 минут, не сдавайтесь.
- Для комфортного дневного сна ребенку необходима тишина и относительная темнота.
- Объясняйте малышу, что сон нужен ему, а не вам. Он должен понимать, что спать днем – это не наказание, а возможность отдыха и обретения новых сил для игр вечером.
- Разовые отклонения от режима – это не страшно. Если вас пригласили на день рождения или другое мероприятие в середине дня, не отказывайтесь из-за строгого режима.

В заключение хотелось бы сказать: мало, кто сможет предугадать, во сколько лет ваш ребенок перестанет спать днем. Но в силах родителей, по крайней мере, постараться сохранить столь полезный отдых подольше.

Воспитатель Балашова Е.С.