



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«НУЖЕН ЛИ РЕБЁНКУ  
ДНЕВНОЙ СОН»





## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДЛЯ СНА НУЖНО ДЕТЯМ?

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, малыши, не помещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна.

Большинство педиатров и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет – 10-ти часов. Уже к 7 – 8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной сон). С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

### О ВАЖНОСТИ ДНЕВНОГО СНА

Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать детей днём оправдываются тем. Что сделать это практически невозможно.



И всё 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 ребенка от дневного сна, вы создаёте 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. Во время сна организм вырабатывает особые вещества, позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.



## МОЖНО ЛИ ЧЕМ - ТО ЗАМЕНИТЬ ДНЕВНОЙ СОН?



Доводов «за» дневной сон предостаточно. Многие дети с этими аргументами не согласны! Очень многие родители идут на поводу у 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 ребёнка 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 (**важно: мультфильмы никак не могут заменить сон ребёнку!**)

Многие дети не хотят укладываться спать днём, 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 и засыпают. Не стоит бояться 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.

