



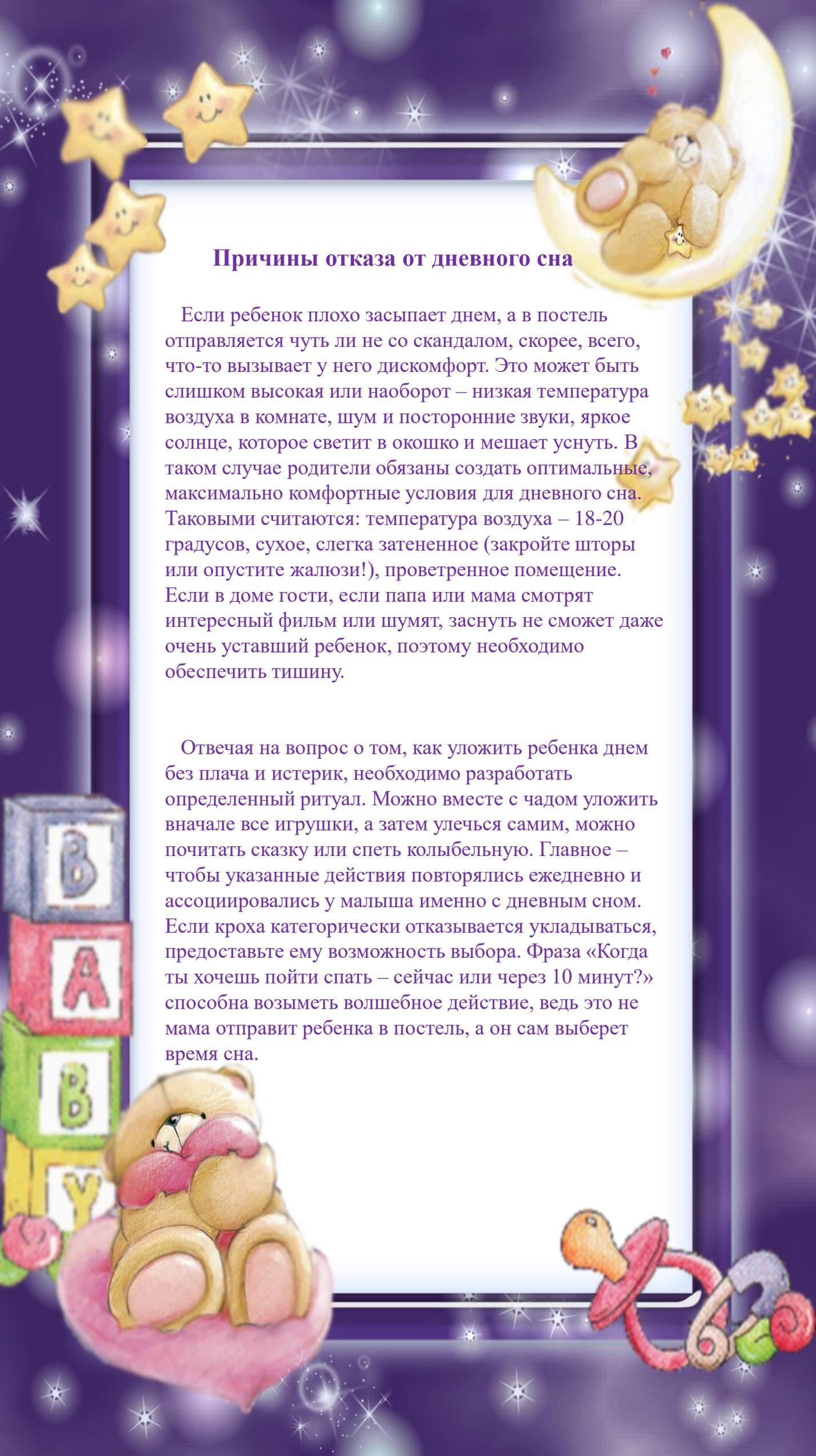
Полноценный дневной сон - залог здоровья и прекрасного настроения детей

Полноценный дневной сон является физиологической потребностью детей, он необходим для их нормального роста и развития. Согласно календарю развития, ребенок должен спать по 12-14 часов в сутки. Около 10-ти часов должен длиться нормальный ночной сон, значит, на сон дневной приходится 2-3 часа. Однако многие родители согласятся с нами в том, что порой уложить малышек днем бывает очень и очень непросто.

Чем полезен дневной сон

В плане функциональности дневной сон существенно отличается от сна ночного, однако он оказывает важнейшее влияние на здоровье крохи:

- пополняет запас сил, длительное бодрствование выматывает детей в возрасте от рождения и до 5-ти лет, отдых на протяжении дня просто необходим для их растущих организмов;
- преодолевает возбудимость, снижает стресс и улучшает эмоциональное состояние;
- препятствует накоплению недосыпа из-за недостаточного ночного сна;
- повышает качество ночного сна.



Причины отказа от дневного сна

Если ребенок плохо засыпает днем, а в постель отправляется чуть ли не со скандалом, скорее, всего, что-то вызывает у него дискомфорт. Это может быть слишком высокая или наоборот – низкая температура воздуха в комнате, шум и посторонние звуки, яркое солнце, которое светит в окошко и мешает уснуть. В таком случае родители обязаны создать оптимальные, максимально комфортные условия для дневного сна. Таковыми считаются: температура воздуха – 18-20 градусов, сухое, слегка затененное (закройте шторы или опустите жалюзи!), проветренное помещение. Если в доме гости, если папа или мама смотрят интересный фильм или шумят, заснуть не сможет даже очень уставший ребенок, поэтому необходимо обеспечить тишину.

Отвечая на вопрос о том, как уложить ребенка днем без плача и истерик, необходимо разработать определенный ритуал. Можно вместе с чадом уложить вначале все игрушки, а затем улечься самим, можно почитать сказку или спеть колыбельную. Главное – чтобы указанные действия повторялись ежедневно и ассоциировались у малыша именно с дневным сном. Если кроха категорически отказывается укладываться, предоставьте ему возможность выбора. Фраза «Когда ты хочешь пойти спать – сейчас или через 10 минут?» способна возыметь волшебное действие, ведь это не мама отправит ребенка в постель, а он сам выберет время сна.

5 мифов о детском сне

Многие родители верят во всевозможные мифы, которые не имеют ничего общего с действительностью.

1. Если ребенок не спит днем, до вечера он устанет и будет лучше спать ночью. На самом деле это не так. Из-за отсутствия дневного сна малыш может уснуть прямо во время игр вечером, чем окончательно «собьет» режим дня.

2. Нужно измотать малыша посильнее, буквально «загонять» его – и глубокий продолжительный ночной сон будет гарантирован. Неправда, и об этом мы уже говорили. Из-за нервного перевозбуждения и от подвижных игр кроха просто не сможет уснуть.

3. Детям нужно играть до тех пор, пока они не уснут сами. Культуру сна и распорядок дня еще никто не отменял – важно приучать чадо к этому с самого раннего возраста.

4. «Моему ребенку дневной сон не нужен». Это заблуждение. Дневной сон – важная составляющая режима дня детей в возрасте до 4-х лет, а то и дольше. Практика показывает, что многие поведенческие проблемы уходят после того, как ребенок начинает больше спать – его организм просто успевает отдохнуть и набраться сил.

5. Если ребенок не любит спать, значит, он просто не соня. Сон необходим детям для полноценного развития. При правильном подходе научить спать спокойно и самостоятельно можно каждого малыша.

