

## **Консультация для родителей: «Нужен ли ребенку дневной сон?»**



Дневной сон – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для его нормального развития. Дети в возрасте одного года обычно спят днем не менее двух раз. В среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном, продолжительностью около 2,5 – 3 часов. Такой режим, с постепенным сокращением продолжительности сна, обычно сохраняется до 6 – 7 лет, когда ребёнок, как правило, уже обходится без дневного отдыха. Иногда дети отказываются от сна днём раньше – в 3 – 4 года.

### **Нужно ли соблюдать режим дня?**

Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравниванию, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время.

### **Нужно ли укладывать ребёнка спать в одно и то же время?**

Скрупулезная точность здесь не требуется. Если малыш явно устал, его можно уложить спать чуть раньше, чем обычно. В тех случаях, когда дневной сон, особенно крепкий, ребёнка можно разбудить немного позже. Лучше ориентироваться не на часы, а на самочувствие и поведение малыша: в идеале он должен засыпать без капризов, а просыпаться бодрым и активным.

### **Как бороться с нежеланием ребёнка отправляться в постель?**

Если ребёнок не поддаётся на уговоры и наотрез отказывается идти спать, возможно, он недостаточно устаёт к тому времени, когда родители хотят его уложить. Можно постараться увеличить его физические нагрузки, продолжительность прогулок, интенсивность занятий спортом. Желательно избегать эмоционального возбуждения ребёнка незадолго до времени дневного сна.

### **Как помочь ребёнку заснуть?**

Важно обустроить кроватку ребёнка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребёнка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут?» Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправиться в кроватку и там слушать сказку. Ребёнок начинает ожидать тех событий, о которых ему уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

### **Почему ребёнок просыпается, чтобы попить?**

В большинстве случаев это свидетельствует о неправильном температурном режиме в комнате ребёнка и о его перегреве и о его перегреве в кроватке. В комнате малыша должно быть прохладно – 18 – 20С. Если не устранить постоянный перегрев, пробуждения для того чтобы попить могут закрепиться в виде рефлекса.

### **Когда дневной сон можно отменить?**

Нервная система у ребёнка ещё только развивается, испытывая постоянные перегрузки, и полноценный отдых получает только во сне. С возрастом потребность в дневном сне у детей становится всё меньше. Шестилетним детям достаточно одного часа. Нередко дети отказываются ложиться спать днём. Как правило, это происходит из-за нежелания отрываться от увлекательной игры или по причине слишком позднего пробуждения по утрам. Постепенно режим дня меняется, и к семи годам большинство детей уже свободно обходятся без дневного сна.

#### **Нужно ли заставлять ребёнка спать, если он не хочет?**

Заставлять ребёнка спать днём не имеет смысла. Для малыша нет никакой пользы в том, что его заставляют засыпать, когда он не устал, или кормят, когда он не проголодался. Другой распространённой педагогической ошибкой является превращение дневного сна в наказание. Провинившегося ребёнка можно оставить в комнате одного и даже закрыть дверь, но насильно укладывать его в кровать нельзя, поскольку это может привить ему негативное отношение к укладыванию на ночь.

#### **Влияет ли продолжительность дневного сна на ночной?**

Многие родители считают, что чем меньше ребёнок спит днём (или не спит вовсе), тем лучше он будет спать ночью. Это предложение неверно – так же, как и мнение, что малыш, который потратил слишком много энергии в течение дня, быстрее и крепче уснёт вечером. Наоборот, чересчур уставшему или слишком возбужденному ребёнку, нервная система которого перегружена многочисленными впечатлениями, будет только труднее уснуть.

#### **Когда ребёнок отказывается от дневного сна?**

Систематически отказываться ложиться спать днём малыши нередко начинают уже в возрасте около трёх лет. В это время дневной сон ещё необходим, и родителям лучше прилагать усилия к тому, чтобы их ребёнок продолжал днём спать. Дневной сон считается нормой вплоть до старшего дошкольного возраста.

#### **Что делать, если малыш отказался от дневного сна слишком рано?**

Если ребёнок перестал спать днём и не испытывает от этого никаких удобств, то родителям достаточно выделить время днём, в течение которого ребёнок мог бы просто полежать в спокойной обстановке. Такой отдых тоже способствует восстановлению сил и укреплению нервной системы.