

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №145

Консультация для родителей на тему:

"Нужен ли ребёнку дневной сон?"

Подготовила: воспитатель

Бражникова Т.С.

Барнаул 2024

## "Нужен ли ребёнку дневной сон?"

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, а дети, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе.

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?

Если малыш явно устал, его можно уложить спать чуть раньше, чем обычно. В тех случаях, когда дневной сон особенно крепок, 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.

### 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.

### 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.

