

Консультация для родителей «Нужен ли ребенку дневной сон?»

Подготовила: Волкова К.В.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. К сожалению, в большинстве семей, нет традиции укладывать детей на дневной сон.

Педиатры и опытные родители считают, что *в среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном*, до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно, освободив малыша от дневного сна. 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 сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

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 уму уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

Нужно ли соблюдать режим дня?

Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравновешенности, 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.

