

Консультация для родителей

Нужен ли ребенку дневной сон.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей спать днём в выходные дни детей не укладывают. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным не спят, отдыхают от режима. Большинство детских педиатров, невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети должны спать около 12-ти часов, а с шести лет до 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает, перестраивается на исключительно ночной сон. С этого времени от привычки спать днём, можно отвыкать. Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторым детям необходимо спать днем. Многие мамы, перестают укладывать детей спать днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если проявить не много настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Конечно, дети смотрят на взрослых, которые днем не ложатся и следуют их примеру. Если создать ребёнку правильный настрой и сонные ритуалы, лечь вместе с ним, можно вполне научить малыша дневному отдыху. Главное — прекратить все шумные игры, перед сном хорошенько прогуляться и растратить силы, чтоб было желание отдохнуть. Почитайте книгу, полежите на кровати или диване, задерните шторы и создайте спокойную и расслабляющую атмосферу. Это настроит ребенка на сонный лад.



Но если ребенок сопротивляется или плачет, устраивает истерики по поводу укладывания спать днем, такой сон после слез и криков не принесет ему пользы, он будет беспокойным или прерывистым, ребёнок не отдохнет. Поэтому если с дневным сном проблемы, пересмотрите режим дня, скорее всего, ребёнок достаточно поздно встает и просто не успевает, как следует устать, чтоб требовалось восстановить силы. Тогда поможет изменение режима ночных снов и дневных занятий. Переместите активные события на первую половину дня, чтоб была возможность выделить время на сон после обеда. Кладите его спать чуть позже обычного ночью, хотя бы на 30-60 минут, и поднимайте пораньше утром — это иногда для родителей сложнее всего.

Признаки дефицита сна у ребёнка.

Нервная система детей легко возбудима, и если она не получает полноценного отдыха, это немедленно отражается на ее функциональной активности. Если дети отказываются от дневного сна, это далеко не всегда означает, что такой отдых им не нужен. Возможно, они слишком утомляются и из-за этого просто не могут полноценно уснуть в дневное время, а затем, и в ночное. Важно определить, хватает ли детям сна по набору определенных критериев. Родители должны трезво оценить общее состояние, поведение и реакции детей, чтобы в случае необходимости внести коррективы в режим и время сна.

Первое, что могут отмечать родители, если ребёнок страдает от дефицита сна, это гиперактивность днем и его быстрая утомляемость, сильная рассеянность с привязанностью к рукам. Дети могут быть вспыльчивы и раздражительны, слезы возникают по любому поводу. При поездках в машине дети при дефиците сна быстро засыпают и спят всю дорогу. Кроме того, родители испытывают сложности с пробуждением ребёнка по утрам в садик. Если сбит режим и есть



дефицит сна, дети могут просыпаться утром до шести, а потом к обеду сильно капризничают, отказываются, есть и укладываться на дневной сон, вечером они нередко засыпают ранее положенного времени.

Важно, чтобы родители понимали, отдых в дневное время важен, и дети при неправильном режиме и дефиците сна не могут

добрать недостающее время, если утром встают позже. Иногда родители жалуются, что чем позже ребёнок ложится вечером, тем раньше пробуждается. Соответственно, у них копится недосып, который сначала отражается на функциональной активности нервной системы и поведении, а при хронической ситуации грозит расстройствами в здоровье и снижением иммунитета, частыми болезнями. Поэтому, даже если, кажется, что ребёнок не утомился за утро, ему обязательно до школы нужно спать днем, чтобы восстанавливать силы.

Источник: vosпитание.interneturok.ru

medaboutme.ru