

Консультация для родителей «Нужно ли спать днем ребенку-дошкольнику?»

Воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 68»
Рубан Галина Вячеславовна

Вопросы и проблемы дневного сна для детей дошкольного возраста – одни из самых актуальных для родителей. Важность полноценного отдыха трудно переоценить, однако несформированность нервной системы и некоторые внешние причины часто мешают малышам спать согласно «положенному» по возрасту режиму.

Дневной сон порой ставит мам в тупик: ребенок категорически отказывается укладываться или, если все-таки заснет, долго не может успокоиться вечером. До какого возраста ребенку нужен дневной сон с точки зрения физиологии? Почему дети спят в детском саду и не спят днем дома? Стоит ли настаивать на укладывании или все же смириться с фактом, что ребенок «перерос» дневной сон?

Большинство педиатров, детских неврологов считают, что до 6-ти лет каждому ребенку просто необходимо около 2-х часов дневного отдыха. Что делать, если ребенок не хочет спать днем?

Родители детей, отказывающихся от дневного сна в раннем возрасте, обычно вполне обоснованно волнуются, не вредно ли это для их здоровья. Длительное недосыпание может сказываться не только на поведении ребенка (капризы, раздражительность), но и на подверженности простудным заболеваниям и темпах физического и психического развития. Если малыш спит положенное ему по возрасту количество часов, но делает это «за один присест», ночью, становится понятно, почему он не хочет спать днем. В этом случае не стоит принуждать его ко сну, ведь все мы знаем, что заснуть через силу очень сложно. Но все-таки стоит постараться разбить суточный сон (например, 12 часов) на два этапа: 10 часов ночного сна и 2 – дневного. Это поможет ребенку быть спокойнее во второй половине дня. Установите четкий режим.

Если малыш ходит в детский сад, старайтесь и в выходные придерживаться будничного графика. «Домашним» детям также стоит вставать и ложиться в одно и то же время – тогда и проблем с дневным сном не возникнет.

Возможно, вы слишком рано укладываете ребенка на дневной сон, и он еще попросту не устал до такой степени, чтобы захотеть спать. Попробуйте сместить время сна на полчаса-час.

У всех детей бывают периоды отказа от дневного сна. Родительская уверенность и настойчивость помогают ребенку вернуться к привычному режиму дня.

И еще несколько советов родителям:

Приучайте ребенка к дневному сну личным примером. Спать при этом не нужно, но прилечь рядом с малышом, когда он засыпает, и закрыть глаза будет не лишним.

Помните: процесс засыпания у детей длится дольше, чем у взрослых. 30-40 минут – это норма. Если ребенок не заснул за 15 минут, не сдавайтесь.

Для комфортного дневного сна ребенку необходима тишина и относительная темнота.

Не ругайте ребенка, если он так и не заснул. Конечно, полуторачасовые попытки укладывания выведут из себя кого угодно.

Разовые отклонения от режима – это не страшно.

Если вас пригласили на день рождения или другое мероприятие в середине дня, не отказывайтесь из-за строгого режима.

В заключение хотелось бы сказать: мало кто сможет предугадать, во сколько лет ваш ребенок перестанет спать днем. Но в силах родителей, по крайней мере, постараться сохранить столь полезный отдых подольше. Многие дети не хотят укладываться спать днем. Оптимальный способ убедить малыша спать – просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

И еще – любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.

