

«Нужен ли ребёнку дневной сон?»

Дневной сон - это физиологическая потребность ребенка, необходимая для его нормального развития. Сон необходим каждому человеку, но для ребенка он особенно важен. Поэтому продолжительность сна у ребенка должна быть значительно больше, чем у взрослого. во время сна восстанавливаются силы организма, многие органы и системы в это время замедляют свою деятельность, а еще во время сна организм лечит сам себя. Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Все дети погуляли, покушали и ложатся спать- это режим дня. А режим дня необходим каждому ребенку, чтоб расти здоровым. 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 малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены **дневного сна**. Но чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет — 10-ти часов. До 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов **дневного отдыха**. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (*исключительно ночной*) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отказаться. Если ребенок посещает детский сад, то можно с ним просто договориться - чтоб он просто полежал. Такой отдых тоже способен восстанавливать силы и укреплять нервную систему ребенка. Некоторые очень впечатлительные дети трудно засыпают и беспокойно спят после просмотра мультфильмов, посещения театра. Это бывает временное явление. Не рекомендуется прибегать к помощи снотворных лекарств и успокоительных препаратов. Лучше поговорить с ребенком и дать ему выговориться. И ребенок обретет спокойствие и некоторое внутреннее равновесие. Можно оказать ребенку легкий массаж. Все, что связано со сном, должно быть приятно и спокойно. Тогда ребенку будет легче засыпать. Подготовка ко сну может занимать 15-20 минут. Можно разрешить спать ребенку с его любимой мягкой игрушкой. Когда ребенок заснет, игрушку можно убрать.

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае 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.