

**Консультация для родителей**

**«Нужен ли ребенку  
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 отыкают от режима, а мальчики, не  
посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены  
дневного сна. Большинство педиатров, детских  
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 отдают сну около 12-ти, а с шести лет -  
10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает  
перестраиваться на монофазный (исключительно  
ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём

можно  
отвыкать.



Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно.

И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.

Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микrorитмов.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".



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 они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно.

Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания.



Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или никогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться.



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.