

Нужен ли ребенку дневной сон?



Одним из важнейших факторов гармоничного развития ребенка является дневной сон. Он способствует восстановлению физиологического равновесия организма, помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа. К сожалению, многие дошкольники имеют проблемы со сном, не могут расслабиться и успокоиться. Укладывание их в постель – непростой процесс как для педагогов, так и для самих воспитанников. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5-12 часов, в 6 лет 11,5-12 часов. Для ночного сна отводится время 9-9.30. Дети дошкольники спят днем 1 раз. Укладывать их нужно так, чтобы они просыпались в 15-15.30. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно бы вызвало более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе. Почему так важен дневной сон для ребенка? Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша.

Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста - соматотропина. Благодаря ему дети, в самом деле, растут. Одна из задач дневного сна – защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребёнка отдыхает, что позволяет справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ? 1. Уделите время разговору перед сном. Когда бы вы ни готовили ребенка ко сну, вечером или днем, устанавливайте с ним особые отношения: читайте стихотворения, рассказы, и пусть это станет частью ритуала укладывания в постель. Сделайте это событие особенным, чтобы ребенок к нему стремился. Попробуйте декламировать подходящее по теме стихотворение или обсуждать события дня, даже если это односторонняя беседа. 2. Ограничьте дневной сон ребенка. Не разрешайте вашему ребенку затягивать время дневного сна до вечера, чтобы потом не пришлось разрешать лечь спать часом позже. Разбудите его, чтобы регулировать время сна и бодрствования. 3. Поиграйте с ребенком перед сном. Поиграйте с ребенком перед тем, как объявить, что пора спать. Это поможет избежать его каприза, устроенного просто с целью привлечь ваше внимание. 4. Последовательно придерживайтесь времени сна. Определите, сколько времени требуется вашему ребенку для сна, как он себя ведет, когда поспал мало, а когда много. Предпочитает ли он ложиться в 9 часов вечера или в 9.30. Затем установите соответствующий режим дня. 5. Следите за порядком. Так как дошкольники любят постоянство, пусть ребенок моется, чистит зубы и надевает пижаму в одной и той же последовательности каждый вечер. Попросите ребенка назвать, какое действие будет следующим, чтобы превратить отход ко сну в игру.

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ. 1. Не разрешайте ребенку контролировать время сна. Придерживайтесь выбранного вами времени укладывания спать, несмотря на сопротивление ребенка или его попытки отодвинуть неприятную процедуру. Здесь вы прекрасно знаете, почему ваш ребенок не хочет идти спать. Скажите себе: «Он плачет только потому, что не хочет заканчивать игру, но если он сейчас поспит, позже он будет играть с еще с большим удовольствием».

2. Не угрожайте и не шлепайте. Угрозы и шлепки с целью уложить ребенка в постель могут вызвать у него ночные кошмары и страхи. Кроме того, вы будете чувствовать огорчение и вину за неправильное поведение ребенка.

3. Не напоминайте ребенку о его капризах. Не заставляйте ребенка расплачиваться за его сопротивление при укладывании спать, когда он уже проснулся. Некоторым детям в возрасте до 6 лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребенку 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.