



Консультация для родителей

Нужен ли ребенку дневной сон?

Консультацию подготовила
Воспитатель Костичева Т.Н.
МДОУ «Детский сад Рябинка»

г. Тихвин
2021год

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 отдыхают от режима, а малыши, 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 не много настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.





Сон ребенку нужен, 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 микроритмов. 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.

Ведь во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.





Доводов "за" дневной сон предостаточно. Но многие дети с этими аргументами категорически несогласны! 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 потратить 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 некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени.

Не ленись, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться.



Мультфильмы никак не смогут
заменить сон ребёнку!!!



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.



НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

ВОЗРАСТ	ДНЕВНОЙ СОН	НОЧНОЙ СОН	НОРМА В СУТКИ
0-1 месяц	8 - 9 часов	8 - 9 часов	16 - 18 часов
2 месяца	7 - 8 часов	9 - 10 часов	16 - 18 часов
3 - 5 месяцев	5 – 6 (за 2 – 3 раза)	10 – 11 часов	16 – 17 часов
6 месяцев	4 часа (за 2 – 3 раза)	10 – 11 часов	14 – 15 часов
7 – 8 месяцев	3 – 4 часа (за 2 -3 раза)	10 – 11 часов	13 – 15 часов
9 – 11 месяцев	2 – 3 часа (за 2 раза)	10 – 11 часов	12 – 14 часов
11 месяцев – 1,5 года	2 - 3 часа (за 1 – 2раза)	10 – 11 часов	12 – 14 часов
2 года	1 -3 часа (переход на один дневной сон)	10 – 11 часов	11 – 14 часов
3 года	1 -2 часа	10 – 11 часов	13 – 14 часов
4 – 7 лет	1 - 2 часа	9 – 11 часов	10 – 13 часов
7 – 10 лет	-	10 – 11 часов	10 – 11 часов
10 – 12 лет	-	9 – 11 часов	9 – 10 часов
12 – 14 лет	-	9 – 10 часов	9 – 10 часов
14 – 17 лет	-	8 - 10 часов	8 - 10 часов