

Консультация для родителей

«Детский дневной сон и его польза»

разработала воспитатель

Зырянова Елена Сергеевна

Нужен ли дневной сон детям?

Здоровый, полноценный сон является важным условием душевного и физического благополучия и здоровья ребенка. Наверняка это знает каждый человек, а тем более, если он родитель. Тем не менее, на практике очень часто задаются вопросы о пользе сна для детей в дневное время. Можно ли отказаться от сна, если малыш не желает спать днем? Как определить, сколько времени нужно для сна или вдруг ребенок не высыпается? Как положить ребенка на сон вовремя без лишних разговоров и капризов?

Почему необходим дневной сон и в чем заключается его польза для ребенка?

Дневной сон для ребенка, как и ночной, это время для восстановления сил, жизненного тонуса и отдыха всех систем организма. Для того, чтобы видеть своего ребенка веселым, активным, бодрым, желающим посещать различные развивающие занятия в вечернее время, то вам потребуются необходимость приучить его спать в дневное время. Дневной сон предоставляет возможность быстрее усвоить новые знания и запомнить их. Дневной сон помогает и облегчает засыпание в вечернее время. Вся окружающая среда для ребенка является увлекательной и интересной, он очень впечатлителен ко всему неизвестному, усваивает большое количество информации. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего того что ребенок сделал, услышал и увидел в течение дня. Если малыш не расслабится и не отдохнет днем, то к вечеру его активность увеличится и ему будет более сложно физически уснуть, т.к. мозг переполнен впечатлениями и новой информацией.

Очевидные признаки усталости:

- ребенок выглядит сонным, «спит на ходу».
- малыш трет глаза;
- зевает;
- у ребенка наблюдаются «круги под глазами»;

Скрытые признаки переутомления:

- ребенок начинает капризничать, становится раздражительным или недовольным, упрямым;
- ребенок обижается по пустякам, плачет при малейшей неудаче;
- ребенок становится либо перевозбужденным, импульсивным, либо пассивным, вялым;
- у ребенка меняется настроение, это выражается внезапными переходами от смеха к слезам;
- ребенок теряет интерес к игре, к общению с друзьями
- у ребенка снижается работоспособность, концентрация внимания, эффективность любой деятельности.

И все же спать или не спать днем?

Для детей младше 3-летнего возраста дневной сон благоприятен и обязателен. Сон в дневное время должен начинаться в середине периода активного времяпровождения малыша, продолжаться 1-2 часа и заканчиваться не позже 15:00, для того чтоб не было проблем с засыпанием ночью.

Если ребенок посещает дошкольное учреждение, в режимном моменте которого предполагается обязательный дневной сон, то вам как его родителю не следует настраивать ребенка на том, чтобы он не спал, а например, тихо играл, рисовал или рассматривал книжку. Настраивайте ребенка на отдых! Почему?

Во-первых, сон в дневное время для дошкольников - это процесс физиологического оживления детского организма, который помогает провести вторую половину дня в хорошем настроении. Отдохнувший ребенок организован, дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы, спокоен, внимателен, готов к общению со сверстниками. Режим дня в дошкольном учреждении отвечает физическим и умственным нагрузкам, которые переживает ребенок учитывает возрастные особенности детей и позволяет им гармонично развиваться.

Во-вторых, так называемый «тихий час» - это правило для всех ребят в группе. «А как же дифференцированный подход к каждому ребенку?» -

спросит родитель. Он заключается в том, что педагог вовремя заметит, что ваш малыш переутомился, отправит его спать первым, чтобы предотвратить перевозбуждения.

Это правило должно функционировать и дома. В выходные дни ребенку так же необходимо спать днем, чтобы не нарушить его внутренний биоритм сна (цикл сна и активной деятельности) и не появились затруднения с ночным засыпанием и пробуждением утром, а также проблемы с поведением и активной деятельностью.

В-третьих, сон в дошкольном учреждении - это прекрасная возможность подарить ребенку дополнительное время дружеского общения с вами. Именно ваша любовь, ласка, внимание необходимы ребенку больше всего после целого дня разлуки. Не прилагайте усилия уложить ребенка слишком рано, если он спит днем. Ему будет нелегко заснуть, так как он еще не устал. Проведите время вместе, всей семьей. А после 21:00 начнется «ваше» время для своих дел.

Как же провести вечер, чтобы ребенок заснул легко?

Здесь можно не ограничивать себя идеями и задумками. Можно вместе приготовить ужин, превратив кухню в кафе или ресторан с официантами. Поменяйтесь ролями и превратитесь в ребенка, а ребенок соответственно в родителя. Стройте планы на ближайшее будущее. Только одно пожелание - вечером подвижные игры необходимо заменить на совместное занятие йогой, просмотром доброго фильма либо мультфильма. Впечатления, хоть и позитивные могут увеличить время засыпания.

Обязательно уделите внимания друг другу и расспросите, как прошел день. Это даст возможность ребенку освободиться от накопленных за весь день эмоций. Невысказанные впечатления могут послужить помехой для хорошего засыпания, а беспокойные и тревожные чувства могут вылиться в ночной кошмар.

Учитывайте то, что подготавливать ребенка ко сну необходимо заранее. За 1,5 часа до сна приглушите свет, закройте шторы, сделайте тише музыку и телевизор, общайтесь тихим спокойным голосом. За час до сна необходимо выключить компьютер, и убрать все гаджеты с поля зрения ребенка. Это главные виновники увеличения ночного засыпания и недосыпания. Включите расслабляющую, тихую музыку.

За полчаса проговорить с малышом о скором времени идти спать, настало время для гигиенических процедур. Позвольте ребенку завершить то, чем он занимался. Помогите ребенку навести порядок, одеть пижаму, приготовить его кроватку ко сну. Проветрите помещение.

После принятия душа можно дать выпить стакан молока. Перед сном обязательно поцеловать и обнять малыша с пожеланиями сладких снов.

Ритуал отхода ко сну может быть абсолютно любим, главной его целью должен быть систематический подход каждый день. Однако бывает и так, что родители детей старшего возраста нарушают своеобразный ритуал. Они полагают, что их малыш уже вовсе не малыш и уже не нуждается в нем, начинают пропускать ритуал. Таким образом, происходит отключение условных «стимуляторов сна» и вновь возникают проблемы с засыпанием. Ритуал подготовки ко сну можно сократить, но важно, чтобы он был. Ведь даже взрослым детям важно чувство защищенности и комфорта, чтобы расслабиться, успокоиться и заснуть.