

«Нужен ли ребёнку дневной сон?»

Подготовили: воспитатели средней группы №11

Марович А.И., Рогозина М.В.

05.04.2019



Дети, посещающие детский сад, более-менее мирятся с тем, что "тихий час" для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь! Мама или тем более бабушка - другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть бывает легче.

Вот и получается, что "организованные" дошколята в выходные дни по большей части отдыхают именно от режима, а "домашние" и подавно сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить время и силы на бесконечные уговоры и укладывания, приглушать телефон, разговаривать только шепотом, ходить на цыпочках...

Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов, которые

считают, что до 5 - 6 лет ребенку просто необходимо по крайней мере 1,5 - 2 часа отдыхать днем.

Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в том, чтобы отдыхать днем. Новорожденному на это весьма важное дело природа отвела 19 часов в сутки, 3 - 5-месячному - 17, полугодовалому - 15. И дальше все идет по нисходящей: в возрасте 9 - 12 месяцев кроха спит 13 часов, достигнув 2 - 3 лет - 12,5. Четырехлетний карапуз отдает сну 11,5, а шестилетний дошколенок - 10 часов. Причем в отличие от сна взрослых детский сон носит полифазный (многоразовый) характер.

Лишь к 7 годам детский организм перестраивается на так называемый монофазный (только ночной) сон. С этого времени о послеобеденном отдыхе можно забыть. Однако, как утверждают специалисты, скрытые элементы полифазности сохраняются у многих детишек. Если ребенок старше семи лет плохо спал ночью, переутомился на занятиях в школе, подхватил простуду или почувствовал легкое недомогание, постарайтесь уложить его днем отдохнуть - так силы восстановятся быстрее.

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. И кроха от этого только выиграет.

Дневной сон принципиально важен для каждого, даже напрочь отвыкшего от него дошкольника. Хотите понять, для чего это нужно вашему ребенку? Пожалуйста.

Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования - главные в нашем организме. По ним природа выверяет все другие - от многолетних циклов до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих буквально доли секунды. Освободив ребенка от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования биоритмов - десинхроноза. Следствием этого чаще всего становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребенка, задержка его нервно-

психического и физического развития. Помимо этого, наблюдается отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым простудам и детским инфекциям.

Во-вторых, для того, чтобы малыш лучше усваивал новые знания. Методом электроэнцефалографии (ЭЭГ) с помощью специальных датчиков, закрепленных на голове, ученые исследовали так называемую

биоэлектрическую активность мозга - движение нервных импульсов по отросткам нейронов. Оказалось, что энцефалограмма, снятая во сне у грудного

практически не таковой у А вот созревание периода аж до 12 - 18 лет. деятельность по качеству

работу наяву! И

объяснение. По сути дела, мозг ни днем, ни ночью не отдается в объятия Морфея, он просто переключается с восприятия на режим обработки и усвоения информации, подключая к этому процессу память. Чем меньше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить. А значит, тем больше дневных "пауз" и дольше сон.

В-третьих, для того, чтобы малыш крепче спал ночью. Удивлены? Вы-то, возможно, потому и не настаиваете на сне после обеда, чтобы ребенок пораньше укладывался вечером и пореже просыпался до утра. Ну и каков результат? Положа руку на сердце, признайте, что далеко не всегда он близок к ожидаемому. Не отдохнувший в положенные часы малыш к концу дня так перевозбуждается, что и хотел бы, да не в состоянии уснуть. А перегруженный дневными впечатлениями мозг сигнализирует о трудностях с



младенца, отличается от взрослого человека. ЭЭГ, типичной для бодрствования, идет Выходит, детского мозга во сне намного превышает этому существует

их переработкой ночными страхами и кошмарными снами. В общем, родителям хотелось как лучше, а получилось совсем наоборот.

В-четвертых, для того, чтобы сгладить воздействие на организм малыша неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни. Ученые единодушны: городским детям требуется больше времени на сон. Ведь их нервную систему отравляют вредные выбросы, истощает шум автомагистралей, расшатывают стремительный ритм жизни и агрессивная

однообразно
коробки
и устают они
сверстников,
природы.
спит, мозг
специальный
помогающий



зрительная среда -
тоскливые
многоэтажек. Вот
сильнее
растущих на лоне
Когда ребенок
вырабатывает
защитный белок,
детскому

организму адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Кажется, доводов "за" дневной сон вполне достаточно. Весь вопрос лишь в том, как уложить малыша в постель после обеда, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется.

Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15 - 20 минут и не уснул, значит, спать ему действительно не хочется. А раз так, то не стоит принуждать дитя бессмысленно валяться в постели! Во-первых, не так уж это и бессмысленно - в любом случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5 - 3 года ребенку полагается целый час на засыпание, в возрасте 4 - 6 лет - 30 минут. В-третьих, как ни парадоксально звучит, малышу, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну.

Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть "как маленькие". Лучший способ убедить строптивца послушаться - прилечь вместе с ним в одной комнате. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на

кровать и закрыли глаза, ребенок быстро успокаивается. Вот почему маме, укладывающей спать своего непоседу, имеет смысл сделать то же самое.

Нет правил без исключений - раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днем. Не стоит, скажем, отменять долгожданный поход в зоопарк только потому, что это собьет ребенку привычный график.

Иногда отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму такие нечастые встряски даже на пользу - что-то вроде исключений, подтверждающих правила.