

Консультация для родителей на тему: «Значение дневного сна для ребёнка-дошкольника»

подготовила педагог-психолог
Марченко Наталья Викторовна

Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

Почему так важен дневной сон для ребенка?

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, во время сна происходит наибольшая выработка гормона роста «соматотропина», который отвечает за физическое, половое и умственное развитие, а его недостаток приведет к трудностям.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна он недостаточно воспринимает и хуже усваивает новую информацию, страдает память, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также дневной сон способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

Как приучить ребенка спать днем?

Нередки случаи, когда родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребенка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен лечь спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с дневным засыпанием.

Кроме того, очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный дневной сон – это важный элемент развития малыша, поэтому родители должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего крохи.

Но что же делать, если дошкольник категорически не хочет ложиться спать днем, хотя сам в этом нуждается?

1. Скорее всего, в режиме ребенка есть какие-то недостатки. Обычно, дети подсознательно контролируют необходимое количество сна, компенсируя недосып ночью на тихом часу и наоборот. Если малыш лег спать и проснулся рано, в идеале после обеда его должно разморить. Но если он не гулял, не наигрался и не набегался, другими словами, не потратил достаточно энергии, он может отказаться лечь в постель на тихий час. Поэтому если родители хотят, чтобы дошкольник без проблем уснул днем, им нужно организовать первую половину дня так, чтобы ему это захотелось.

2. Ребенка 4-6 лет нельзя заставлять лечь спать, нужно побудить его к этому, создавая благоприятные условия для сна: проветрив и затемнив комнату, расстелив постель, переодев ребенка, почитав с ним книжку. Можно включать спокойную классическую музыку, пока ваш малыш засыпает – это благоприятно действует на его психику.

3. Ребенку нельзя ставить ультиматум или позиционировать сон в качестве наказания. Если силком укладывать его в постель днем, угрожать определенными лишениями, дошкольник будет противиться еще больше. Тихий час превратиться в час мучений и для него, и для родителей.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным. Дошкольник не может «выключиться», лишь только коснувшись подушки. Ребенок в этом возрасте может засыпать в течение 15-30 минут. То есть, это время он может крутиться, искать удобное положение, расслабляться. Родители же допускают две распространенные ошибки. Во-первых, если их чадо не уснуло мгновенно, считают, что спать он не хочет, сдаются и сами лишают его дневного сна. Во-вторых, нервничают и замечаниями «Улягся!», «Закрывай глаза!», «Ложись на бок!» и прочее, таким образом, сами оттягивают момент засыпания.

5. Тихий час у ребенка–дошкольника должен быть ежедневным событием. Сегодня поспим, завтра нет — не пройдет. В этом возрасте ребенку все так же нужен режим, любые отступления от которого сбивают его «внутренние часы». Дневной сон является весьма важным моментом для ребёнка, посещающего детский сад, в котором режимные моменты – это основа психического и физического здоровья ребёнка.