



Консультация

«Дневной сон ребёнка.

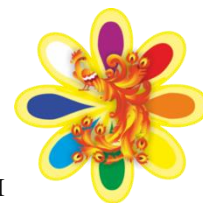
Как готовиться ко сну.»

Дневной сон ребенка необходим для его нормального развития. Результаты различных исследований и наблюдений педиатров и **родителей свидетельствуют**, что хороший **дневной сон** способствует более длительной концентрации внимания у малыша, благотворно влияет на его психическое состояние. Выспавшийся **ребенок спокоен**, не нуждается в постороннем внимании и склонен развлекаться самостоятельно. Столь благотворное влияние оказывает не только **дневной сон младенца**, но и **дневной сон ребенка после года**. Дневной сон также заслуженно считается главным средством профилактики неврологических и поведенческих проблем детей постарше.

Не стоит надеяться, что не спавший днем **ребенок** легче уснет с вечера и дольше поспит ночью. Скорее наоборот: перевозбудившийся малыш долго не может уснуть, а потом беспокойно спит, что является следствием переутомления нервных клеток.

Как правильно отмечает известный педиатр Б. Спок, только в младенчестве можно быть уверенным, что **ребенок спит столько**, сколько он хочет. Уже к 2 годам его психика усложняется, и сон может сокращаться из-за возбуждения, беспокойства и других причин. Постоянное недосыпание, независимо от вызывающих его причин, отрицательно сказывается на обучаемости **ребенка**, на состоянии его иммунной системы и на поведении – он становится капризным и раздражительным. А потому важная задача **родителей** – правильно организовать **дневной сон ребенка**, чтобы обеспечить его нормальное физическое и интеллектуальное развитие, а также, что немаловажно, – нормальную жизнь всей семьи.

Сколько **ребенок должен спать**?



Молодые **родители** всегда интересуются, сколько часов в сутки должен спать их **ребенок**. Правильный ответ на этот вопрос дает только сам **ребенок**. Все это очень индивидуально: один спит много, а другой – совсем мало. Если вы уверены, что ваше чадо не голодное, не мокрое, достаточно бывает на свежем воздухе, а в комнате, где **ребенок спит**, свежо и прохладно, позвольте ему спать столько, сколько он хочет, и не беспокойтесь по этому поводу.

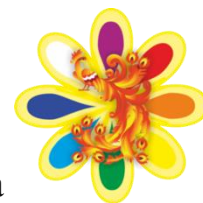
Согласно доктору Е. Комаровскому, в современной педиатрии за норму принята следующая среднесуточная потребность детей в сне: до 3-х месяцев – 16–20 часов; 6 месяцев – 14,5 часов; 12 месяцев – 13,5 часов; 2 года – 13 часов; 4 года – 11,5 часов; 6 лет – 9,5 часов; 12 лет – 8,5 часов.

Дети моложе 3-х лет и спящие меньше 12 часов в сутки – явление достаточно редкое. Обычно такой **ребенок** компенсирует недостаточный **дневной сон** ночным или наоборот. Но если все же продолжительность сна вашего малыша явно не дотягивает до рекомендованной нормы, а в то же время он остается бодрым, веселым и любознательным, значит, у него иные нормы.

Сытые и здоровенькие новорожденные, как правило, спят от кормления до кормления. С возрастом малыш спит все меньше. Обычно, сначала младенец начинает бодрствовать во второй половине дня, с 4-5 часов вечера. Затем количество таких периодов увеличивается, и **дневной сон ребенка** до года становится двухразовым, а к полутора годам – одnorазовым продолжительностью около 2,5 - 3 часов. К 3-4 годам некоторые дети вообще отказываются спать днем, но большинство сохраняет эту привычку до 6-7 лет. Продолжительность их **дневного сна примерно 1 час**.

Как организовать **дневной сон ребенка**?

Качество сна вашего малыша напрямую зависит от его образа жизни – как он питается, где и сколько гуляет, как одет, в какой комнате спит и т. д. А потому не жалейте времени на правильное питание,



на игры на свежем воздухе, на влажную уборку помещения, на заботу о том, чтобы постель **ребенка была мягкой**, сухая и чистая.

Очень помогает организовать **дневной сон ребенка** соблюдение режима дня. Его организм привыкает есть, играть, гулять, спать в отведенное для этого время. С его наступлением срабатывают внутренние часы, и в привычное время **ребенок** легче воспринимает переход ко сну. Соблюдать режим дня со скрупулезной точностью не нужно и даже нельзя. Если **ребенок выглядит усталым**, положите его немного раньше обычного, если же он увлечен игрой или досматривает «*мульт*ик», дайте ему возможность задержаться, чтобы уйти в постель без слез и истерики. Не стоит удерживать малыша в постели, если он проснулся раньше обычного, как и не надо настойчиво будить, если его **дневной сон очень крепок**. Больше ориентируйтесь не на часы, а на его поведение.

Категоричный отказ **ребенка** вообще спать днем означает, что он недостаточно устает физически или же очень возбужден. Увеличьте продолжительность прогулок в первой половине дня, больше занимайтесь спортом, позаботьтесь, чтобы его занятия и игры перед сном были спокойными: порисуйте с ним, почитайте книгу.

Чтобы не нарушить позитивное отношение **ребенка к дневному сну**, никогда не используйте кроватку или сон как наказание. Выберите мягкую игрушку, которая будет «*спать*» вместе с **ребенком**. Ее присутствие со временем будет помогать малышу заснуть. Сделайте традицией выполнение перед сном определенных действий: поест, помыть ручки, лечь в кровать и послушать сказку. Так вырабатывается привычка.

Оптимальная для крепкого сна температура воздуха в спальне малыша – 18-20°. Перегрев способствует частому просыпанию, вызывает жажду. Если его не устранить, частые пробуждения закрепляются как рефлекс, и отдых становится менее полноценным.



Не используйте в спальне отопительные приборы, лучше оденьте **ребенка** потеплее. И помните, что **ребенок** – не заводная машинка, которую можно выключить, уложив в кровать. Время засыпания зависит от возраста **ребенка**: дошколята 3-4 лет засыпают за полчаса, а 3-леткам для этого нужен иногда целый час. Так что не раздражайтесь и не волнуйтесь, что ваш **ребенок** ворочается и долго не засыпает. От вас требуется спокойная настойчивость, любовь и терпение.

Нужно ли соблюдать режим дня?

Режим дня помогает **ребенку** ориентироваться во времени, способствует уравновешенности, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если **ребенок** примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время. Нужно ли укладывать **ребенка** спать в одно и то же время?

Скрупулезная точность здесь не требуется. Если малыш явно устал, его можно уложить спать чуть раньше, чем обычно. В тех случаях, когда **дневной сон особенно крепок, ребенка** можно разбудить немного позже. Лучше ориентироваться не на часы, а на самочувствие и поведение малыша: в идеале он должен засыпать без капризов, а просыпаться бодрым и активным. Как бороться с нежеланием **ребенка** отправляться в постель?

Если **ребенок** не поддается на уговоры и наотрез отказывается идти спать, возможно, он недостаточно устает к тому времени, когда **родителя хотят его уложить**. Можно постараться увеличить его физические нагрузки, продолжительность прогулок, интенсивность занятий спортом. Желательно избегать эмоционального возбуждения **ребенка** незадолго до времени **дневного сна**.



Как помочь ребенку заснуть?

Важно обустроить кроватку **ребенка так**, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть **ребенку** может помочь игрушка-посредник — например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже *«засыпают»* в кроватке малыша. Иногда **ребенка** легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив *«Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут»*? Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправляться в кроватку и там слушать сказку. **Ребенок** начинает ожидать тех событий, о которых ему уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

Почему **ребенок часто просыпается**, чтобы попить?

В большинстве случаев это свидетельствует о неправильном температурном режиме в комнате **ребенка** и о его перегреве в кроватке. В комнате малыша должно быть прохладно — 18-20С. Если не устранить постоянный перегрев, пробуждения для того чтобы попить могут закрепиться в виде рефлекса.

Когда **дневной сон можно отменить**?

Нервная система у **ребенка** еще только развивается, испытывая постоянные нагрузки, и полноценный отдых получает только во сне. С возрастом потребность в **дневном** сне у детей становится все меньше. Шестилетним детям достаточно одного часа. Нередко дети отказываются ложиться спать днем. Как правило, это происходит из-за нежелания отрываться от увлекательной игры или по причине слишком позднего пробуждения по утрам. Постепенно режим дня меняется, и к семи годам большинство детей уже свободно обходятся без **дневного сна**.

Нужно ли заставлять **ребенка спать**, если он не хочет?

Заставлять **ребенка** спать днем не имеет смысла.



Для малыша нет никакой пользы в том, что его заставляют засыпать, когда он не устал, или кормят, когда он не проголодался. Другой распространенной педагогической ошибкой является превращение **дневного сна в наказание**. Провинившегося **ребенка** можно оставить в комнате одного и даже закрыть дверь, но насильно укладывать его в кровать нельзя, поскольку это может привить ему негативное отношение к укладыванию на ночь.

Влияет ли продолжительность **дневного сна на ночной**?

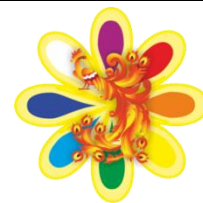
Многие **родители считают**, что чем меньше **ребенок спит днем** (или не спит вовсе, тем лучше он будет спать ночью. Это предположение неверно - так же, как и мнение, что малыш, который потратил слишком много энергии в течение дня, быстрее и крепче уснет вечером. Наоборот, чересчур уставшему или слишком возбужденному **ребенку**, нервная система которого перегружена многочисленными впечатлениями, будет только труднее уснуть.

Когда **ребенок** начинает отказываться от **дневного сна**?

Систематически отказываться ложиться спать днем малыши нередко начинают уже в возрасте около трех лет. В это время **дневной сон еще необходим**, и **родителям** лучше прилагать усилия к тому, чтобы их **ребенок** продолжал днем спать. **Дневной сон** считается нормой вплоть до старшего дошкольного возраста.

Что делать, если малыш отказался от **дневного сна слишком рано**?

Если **ребенок** перестал спать днем и не испытывает от этого никаких неудобств, то **родителям** достаточно выделить время днем, в течение которого **ребенок** мог бы просто полежать в спокойной обстановке. Такой тихий отдых тоже способствует восстановлению сил и укреплению нервной системы.



5 советов как уговорить малыша спать днем:

1. Создайте успокаивающий ритуал. Каждый день после обеда, примерно в одно и то же время, говорите нараспев, подражая древнерусскому сказителю Баяну, одну и ту же фразу: "Пойдем, малыш, пора немножко поспать". Включите тихую спокойную музыку, которая станет постоянным фоном засыпания.
2. Понаблюдайте за **ребенком** - **вы увидите**, в котором часу он начинает капризничать, тереть глазки и искать свою игрушку. Обычно они появляются каждый день в одно и то же время, когда малыш хочет спать.
3. Укладывая **ребенка**, будьте радостны. Расскажите, как ему везет, - он может поспать днем. Так здорово отдохнуть после обеда.
4. Действуйте мягко, но настойчиво. Если **ребенок** расстраивается и не хочет расставаться с мамой, это нормально, не вините себя. Если через пять минут **ребенок все еще кричит**, лучше успокоить его и лечь вместе с ним.
5. Помните, что с некоторыми детьми придется раньше отказаться от **дневного сна** — это особенность их нервной системы.