

Консультация для родителей
«Важность соблюдения режима сна»



Ребенок отказывается спать
днем

Сон для ребенка очень важен -
много важнее, чем для
взрослого человека.

Именно во сне получает полноценный отдых нервная система, которая у ребенка еще развивается и потому не отличается совершенством, но которая вынуждена работать с повышенной нагрузкой (так как каждый день приносит ребенку, постигающему окружающий его мир, много новых сильных впечатлений). Поэтому достаточная суточная продолжительность сна имеет большое значение. Суточная продолжительность сна, о какой мы говорим, складывается из продолжительности ночного и дневного сна. Детям первых 5-7 лет жизни рекомендуется спать по 10-11 часов в сутки - это общая продолжительность сна. Часть этой продолжительности сна отводится под дневной сон. Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется спать днем до полутора часов.

Некоторые дети по разным причинам иногда отказываются укладываться спать в положенное по распорядку дня время. В большинстве случаев ребенок начинает капризничать и отказывается спать днем, если, разыгравшись, не хочет оставлять игру, если игра ему очень интересна. Другая

распространенная причина отказа от дневного сна - слишком продолжительный ночной сон. Выспавшись ночью, ребенок не может заснуть днем. Постепенно формируется привычка отказываться от дневного сна. В иных семьях дети вообще перестают спать днем.

С отказом ребенка укладываться спать в дневное время мама сталкивается довольно часто (напомним: практически все время бодрствования ребенок занят играми, весьма для него интересными), поэтому она должна знать, как правильно поступать в этой ситуации. Мы рекомендуем маме следующее:

- ◆ проявляя ласку и мягкую настойчивость, постараться убедить ребенка в том, что поспать ему необходимо;
- ◆ если ребенок упорно отказывается спать, мама не должна непременно настаивать на своем, она должна уговорить ребенка просто отдохнуть - лежа в кровати. Часто случается так, что ребенок, согласившись полежать в кроватке, незаметно для себя засыпает. Если же он все-таки не засыпает - не беда. Когда он лежит в кроватке, в тишине, нервная система у него отдыхает;

◆ строго соблюдать распорядок дня, в частности распорядок сна и бодрствования. Организм ребенка быстро привыкает к распорядку и, когда приходит время сна, сам просит его. Если же мама допускает сбои в заведенном и ставшем привычным распорядке дня, то она должна быть готова к тому, что у ребенка однажды проявится привычка отказываться от дневного сна;

◆ обратить критическое внимание на распорядок дня ребенка - правильно ли распорядок составлен? Нельзя планировать распорядок дня ребенка таким образом, чтобы дневному сну непосредственно предшествовали подвижные игры, возбуждающие психику ребенка забавы, напряженные интеллектуальные занятия, выполнение комплексов физических упражнений и т.п. У ребенка, испытывающего трудности с засыпанием вследствие неправильностей в распорядке дня, как правило, скоро формируется привычка отказываться спать днем.



«Как правильно организовать режим дня ребёнка в семье»

Правильно организованный режим дня способствует нормальному росту и развитию детей и укрепляет их здоровье. Приучать к правильному режиму — это значит не только способствовать



физическому развитию детей, но и прививать им полезные привычки, укреплять их волю.

Режим для детей устанавливается с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья. Нервная система детей дошкольного и младшего школьного возраста более чувствительна к различного рода воздействиям окружающей среды.

Маленькие дети быстрее устают и поэтому нуждаются в более частом и продолжительном отдыхе, в том числе сне, чем дети других возрастов. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.

Сон имеет большое значение для нормальной деятельности организма. При сокращении длительности сна организм не отдыхает полностью, что отрицательно сказывается на здоровье. Дети становятся вялыми.

— *Общая продолжительность сна должна составлять:*
для детей 3 лет не менее 14 часов, 4 — 5 лет — 12 — 13 часов, 6 — 7 лет — 12 часов, 8 — 9 лет — 11 часов, 10 — 11 лет — 10 часов, 12 — 15 лет — 9 — 10 часов и для старших школьников — 9 — 8,5 часов.

В режиме дня здоровых детей дошкольного возраста выделяют 2 часа на дневной сон (с 13 часов 30 минут до 15 часов 30 минут). Дети с ослабленным здоровьем вне зависимости от возраста должны спать больше, чем их сверстники с хорошим

