

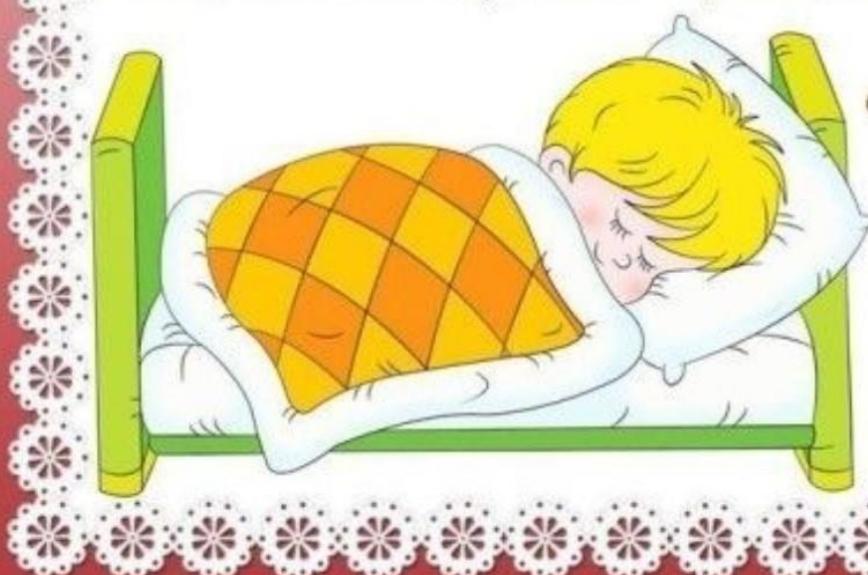
Консультация для родителей

**«Нужен ли ребенку
дневной сон?»**



*Дети, посещающие детский сад, довольно быстро
свыкаются с тем, что "тихий час" для них
обязателен. Увы, но в большинстве семей нет
традиции укладывать детей спать днём в выходные
дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по
выходным отдыхают от режима, а мальчики, не
посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены
дневного сна. Большинство педиатров, детских
невропатологов и опытных родителей считают, что
до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около
двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок,
тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём
годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет -
10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает
перестраиваться на монофазный (исключительно
ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём*

*можно
отвыкать.*



Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.



Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микrorитмов.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно.

Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нерви на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания.

