

Дневной сон ребенка.

Уважаемые родители, иногда дома могут возникнуть проблемы с организацией дневного сна детей. Предлагаем вам небольшие советы по соблюдению одного из основных режимных моментов.

Почему ребенку дошкольного возраста важен дневной сон?

Обеденный сон позволяет детям расти и развиваться физически. В этот период (и только во сне!) выделяется гормон роста, который не только помогает малышу становиться выше и больше, но и активно участвует в процессах регенерации тканей.

Дневной сон всегда гораздо лучше его отсутствия, потому что качественный дневной сон обеспечит более спокойное укладывание и глубокий ночной сон. Для комфортного дневного сна ребенку необходима тишина и относительная темнота. Для комфортного сна у ребенка должна быть:

- невысокая подушка;
- комфортный матрас;
- легкое одеяло;
- одежда из натуральных тканей, которая не будет стеснять движения.

Детям всегда надо вставать и ложиться в одно и то же время – тогда и проблем с дневным сном не возникнет.

Нервная система ребенка не способна выдержать бодрствование на протяжении целого дня, если эмоциональные и физиологические силы малыша не восстанавливаются во время дневного сна, то ухудшается не только его настроение, но и самочувствие. Наблюдайте за ребёнком внимательно, и вы обязательно увидите первые признаки усталости – потерю интереса к игре, зевоту. А вот перевозбуждённого малыша уложить гораздо труднее.

Различные исследования на тему дневного сна у детей доказывают: дошкольники, спящие днем, имеют лучшую концентрацию внимания, ведут себя более спокойно, требуют меньше внимания взрослых, меньше устают и перевозбуждаются, реже болеют по сравнению со сверстниками, спящими только ночью.

Каждый малыш требует особого подхода, но не смотря на возраст и пол перед отходом ко сну ребенок должен быть накормлен и переодет. Плохой сон днем может быть связан с болезнью, в этом случае настаивать на отдыхе не стоит, кроха сам ляжет в кроватку, когда почувствует усталость. Продолжительность дневного сна зависит от возраста ребенка: в возрасте 2-3 лет норма сна составляет 12 часов. Затем по мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается на 30-60 минут.

Детский организм привыкает к запланированным действиям. Ребенок кушает по графику, ложиться спать в определенное время. Если ежедневно все эти процессы проводить в конкретное время, то организм привыкает и сам подготавливается к следующему действию.

Часто проблемы со сном у ребенка связаны с эмоциональным состоянием матери. Дети очень тонко чувствуют все эмоции взрослых. Поэтому чтобы быстро уложить ребенка, родитель должен успокоиться и на время забыть о всех проблемах, посвятив себя крохе.

Для общего фона можно включить спокойную классическую музыку, звуки природы. Полная тишина напротив может привести к тому, что малыш станет слишком чувствительным к каждому шороху и будет просыпаться даже от шагов в прихожей.

Свежий воздух способствует насыщению организма кислородом, поэтому перед сном нужно проветрить комнату в течение 5-10 минут. Не стоит размещать в комнате избыточное количество мягких игрушек, пледов и одеял, поскольку они накапливают пыль, которая может затруднить дыхание ребенка во время сна. Мягкие игрушки — это прекрасно, но спать лучше с одной или двумя из них, не более того.

Постель и одежда для сна. Качество постели определяется не только оптимальной жесткостью, но и размерами, которые должны соответствовать росту ребенка. Места должно хватать и ногам, и рукам. При выборе подушки стоит отдать предпочтение компактным невысоким моделям. Большая подушка лишь вызовет дискомфорт и сократит свободное пространство в кровати.

Для хорошего сна ребенку нужна максимально натуральная, легкая, удобная пижама. Она не должна сковывать, где-то передавливать или колоть. Пижама должна соответствовать сезону, поэтому не следует укладывать малыша в байковой одежде летом или только в нижнем белье зимой.

Подсказки родителям.

1. Смотрим на ситуацию глазами ребенка. Представьте себе: середина дня, ты весь в игре, тут важна каждая деталь, и вдруг приходит мама и говорит: «Потом доиграешь, сейчас пора спать!» Ребенок не столько возражает против сна, сколько против разрыва его реальности и прерывания игры. Попробуйте сначала присоединиться к игре малыша, а потом вплести в ее сюжет необходимость отдыха. Можно предложить карапузу уложить спать куклу или взять ее с собой в кровать. Если кукла начнет капризничать (озвучивает взрослый), попросите ребенка (уже из своей роли мамы) помочь ей заснуть. Обсудите, что именно нужно сделать, чтобы кукла заснула.

2. «Давай просто полежим». Если ребенок особо ничем не занят, но активно возражает именно против сна, **установите правило:** «Сейчас время отдыха и тишины». **Признайте чувства ребенка:** «Тебе совсем не хочется спать», после этого **предложите альтернативу:** «Ты можешь просто тихонько полежать даже с открытыми глазами или закрыть глазки и вместо сна о чем-то пофантазировать». При этом хорошо бы задернуть занавески.

3. Режим и ритуалы. Как бы банально это ни звучало, но детям полезен режим. Им гораздо проще придерживаться четких границ, дающих ощущение опоры и незыблемости мира, чем каждый раз подстраиваться под новые настроения и пожелания родителей. Режим формирует привычку, ре-

флекс, и в положенное время глаза сами начинают слипаться. Если ребенок посещает детский сад, лучше даже в выходные дни будить его утром и укладывать спать днем и вечером хотя бы приблизительно в то же время, что и в будни. Перед сном может происходить что-то приятное, «ритуальное». Например, у моего сына это была маленькая бутылочка молочного напитка и поглаживание по спинке.

4. Выключаем мультфильмы! Помимо желаний или нежеланий ребенка и родителя есть биологические законы функционирования мозга. Эволюция – штука гораздо более медленная, чем технический прогресс. Поэтому мозг наш в вопросах сна/бодрствования все еще ориентируется на свет-темноту и выработанные привычки, а не на удобство рабочего дня. Когда ребенок фиксирует взгляд на экране, ярком световом пятне с быстро меняющимися картинками, мозг получает сигнал, что настал солнечный день и надо веселиться и радоваться, но никак не спать. Поэтому этот совет скорее про то, что НЕ делать. И касается он как дневного, так и ночного сна. Все мультфильмы - не позднее, чем за 40 минут до сна.

5. Лягте спать сами. Лучший способ что-то объяснить – показать. Снова вспоминаем про то, что во многих вопросах (биологические процессы, эмоции, защитные функции), наш мозг находится на стадии пещерного человека. Наилучший способ для детеныша выжить – это следовать за взрослым и делать то, что делает он. Подражание у нас в крови: есть те же ягодки и корешки, избегать того, что избегает родитель, а также всего нового, не отходить далеко. Так что, когда все в пещере легли спать, надо сделать то же самое. Кстати, в эту самую пещеру можно поиграть, занавесив окна и всем племенем (состоящим из мамы и ребенка), отправившись отдыхать.

Подготовила педагог-психолог Лялина И.Ю.