



Как же прекрасно было раньше, особенно в детском саду. Там кормили, выводили гулять, большую часть времени позволяли играть с игрушками и общаться с другими детьми, но только сейчас осознаешь, что самой замечательной была возможность поспать днем. Уже в более взрослом возрасте (университетская жизнь, работа), по прошествии половины суток, хочется лечь и немного насладиться так знакомым нам с детства дневным сном. Но тогда мы его не особо ценили, а многие дети даже специально не спали. Однако давайте разберемся, нужен ли вообще ребенку сон в светлое время суток? Если да, то на что он влияет?

Дневной сон необходим не только в детском саду, но и в более раннем возрасте. О его нужности говорят все врачи. Он помогает более гармонично развиваться как физически, так и морально. Многие знают, что если ребенок не поспит днем, то к вечеру он становится более капризным и непослушным. А заснув под вечер, малыши могут отказаться спать ночью, что отрицательно скажется на его здоровье.

В течение дня дети узнают очень много нового для себя, поэтому дневной сон помогает им справиться с такой эмоциональной нагрузкой и восстанавливает нервные клетки. Также, не поспав в обеденное время, вечером дети не могут долго уснуть из-за сильного нервного возбуждения. Помимо этого ребенок быстрее утомляется и поэтому небольшой перерыв в середине дня позволяет ему остаться спокойным и внимательным на более длительное время. Неустойчивому еще организму малыша необходим отдых для того, чтобы укреплять иммунитет, а также вырабатывать так необходимый ребенку гормон роста.

Сколько должны спать дети? Тут все зависит от возраста. Новорожденные вообще спят через каждые 2 часа, но по мере их взросления промежутки времени между сном увеличиваются. Таким образом, шестимесячный ребенок должен днем спать 3–4 часа, а ночью — полноценные 10 часов. К полутора годам время дневного сна уменьшается и составляет уже всего 2 часа, и все те же 10 часов ночного сна. Такой распорядок продолжается вплоть до первого юбилея ребенка: в пять лет желательный отдых в обеденное время составляет 1,5 часа, а ночной сон — уже 9,5 часов. Позже, когда ребенок пойдет в школу, не стоит после уроков заставлять его сразу делать домашнее задание — пускай поспит днем, в промежутке с 12:00 до 15:00 хотя бы часок. Проснувшись, он будет бодр, полон сил и уже без особых проблем с усидчивостью сделает все, что было задано в школе.

Чтобы ребенок спокойно сам ложился спать старайтесь соблюдать режим дня. Если видите, что ко времени сна он еще бодрый, то постарайтесь побольше с ним гулять. Не малую роль для комфортного сна играет и сама кровать. Во-первых, старайтесь, чтобы в комнате было свежо, а для этого перед сном немного проветривайте ее. Даже если ребенок не хочет сам идти ложиться, то не делайте сон наказанием. Для решения этой проблемы лучше сами лягте рядом с ним — и ребенку, и вам так будет спокойнее. Подготовку ко сну начинайте как минимум за полчаса до «отбоя» и если ребенок не заснул через 10 минут, то продолжайте укладывание и убаюкивание. Так происходит, потому что в разном возрасте необходимо разное время для засыпания.

Как видите, дневной сон не просто полезен, он необходим для такого еще маленького организма, как у ребенка. Старайтесь придерживаться режима дня, и все у вас будет хорошо.

Сайт "Здоровая Россия"