

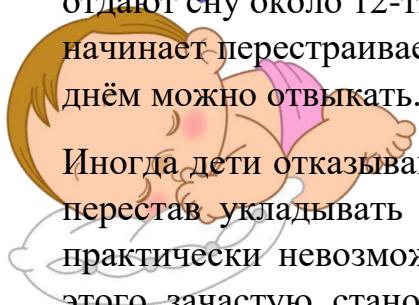


## Нужен ли ребенку дневной сон?

**Дневной сон** – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для его нормального развития.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро привыкаются к тому, что «тихий час» для них обязательен.

Но в большинстве семей не укладывают детей спать днём в выходные дни. Педиатры и опытные родители считают, что в среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном, 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 ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.



Иногда дети отказываются от сна днём раньше – в 3 – 4 года. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно, освободив малыша от дневного сна. 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 сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «за» дневной сон предостаточно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться. (Для особо непонятливых: мульти фильмы никак не смогут заменить сон ребёнку, даже и не думайте).

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать – просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

**Список используемых источников:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyj-obraz-zhizni/2020/01/15/konsultatsiya-dlya-roditeley-nuzhen-li-dnevnoy-son-dlya>

