

## **Нужен ли ребенку дневной сон?**

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



## **Нужно ли соблюдать режим дня?**

Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравновешенности, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и тоже время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время.

## **Как бороться с нежеланием ребёнка отправляться в постель?**

Если ребёнок не поддаётся на уговоры и наотрез отказывается идти спать, возможно, он недостаточно устаёт к тому времени, когда родители хотят его уложить. Можно постараться увеличить его физические нагрузки, продолжительность прогулок, интенсивность занятий спортом. Желательно избегать эмоционального возбуждения ребёнка незадолго до времени дневного сна.

## **Как помочь ребёнку заснуть?**

Важно обустроить кроватку ребёнка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребёнка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут?». Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправиться в кроватку и там слушать сказку. Ребёнок начинает ожидать тех событий, о которых уму уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

## **Когда дневной сон можно отменить?**

Нервная система у ребёнка ещё только развивается, испытывая постоянные перегрузки, и полноценный отдых получает только во сне. С возрастом потребность в дневном сне у детей становится всё меньше. Шестилетним детям достаточно одного часа. Нередко дети отказываются ложиться спать днём. Как правило, это происходит из-за нежелания отрываться от увлекательной игры или по причине слишком позднего пробуждения по утрам. Постепенно режим дня меняется, и к семи годам большинство детей уже свободно обходятся без дневного сна.

### **Влияет ли продолжительность дневного сна на ночной?**

Многие родители считают, что чем меньше ребёнок спит днём (или не спит вовсе), тем лучше он будет спать ночью. Это предложение неверно – так же, как и мнение, что малыш, который потратил слишком много энергии в течение дня, быстрее и крепче уснёт вечером. Наоборот, черезчур уставшему или слишком возбужденному ребёнку, нервная система которого перегружена многочисленными впечатлениями, будет только труднее уснуть.

### **Когда ребёнок отказывается от дневного сна?**

Систематически отказываться ложиться спать днём малыши нередко начинают уже в возрасте около трёх лет. В это время дневной сон ещё необходим, и родителям лучше прилагать усилия к тому, чтобы их ребёнок продолжал днём спать. Дневной сон считается нормой вплоть до старшего дошкольного возраста.

Что делать, если малыш отказался от дневного сна слишком рано?

Если ребёнок перестал спать днём и не испытывает от этого никаких удобств, то родителям достаточно выделить время днём, в течение которого ребёнок мог бы просто полежать в спокойной обстановке. Такой отдых тоже способствует восстановлению сил и укреплению нервной системы.

