

## Значение дневного сна для детей



Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие.

### *Дневной сон новорожденных*

Новорожденные дети практически всегда пребывают в состоянии сна. В первых месяцы жизни ребенок может бодрствовать всего лишь несколько часов в сутки, прерываясь только на еду и

гигиенические процедуры (купание, переодевание и т.д.). Кроме того, новорожденный кроха даже способен сосать, пребывая в состоянии глубокого сна. Таким образом, дневные часы сна являются для новорожденного ребенка нормой и показателем хорошего самочувствия.

### *Дневной сон детей до трех лет*

С каждым месяцем количество часов дневного сна у ребенка сокращается, уступая активным часам, посвященным познанию окружающего мира и играм. Тем не менее, детские психологи и педиатры рекомендуют родителям сохранить малышу как минимум двухразовый дневной сон (до обеда и после полдника).

### *Дневной сон для детей дошкольного возраста*

Трудно переоценить значение дневного сна для ребенка дошкольного возраста. В возрасте от 3 до 6 дети должны спать днем один раз, предпочтительно сразу после обеда. Неслучайно в дошкольных образовательных учреждениях дневной сон считается обязательным элементом режима.

### *Почему так важен дневной сон для ребенка?*

Дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Прежде всего, дневной сон, впрочем, как и ночной, способствует развитию гормона роста. Как это ни странно, но именно во сне дети быстрее растут.

Одна из задач дневного сна – это защита нервной системы ребенка. Во время сна мозг ребенка отдыхает, что помогает справиться с масштабным объемом информации, которое особенно характерно для первых лет жизни. Таким образом, весь «жизненный материал» обрабатывается мозгом ребенка небольшими порциями, разделяемыми дневным сном.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Так, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже возникают очаги неуправляемой импульсивности и даже агрессии. Также дневной сон способен оказывать положительное влияние на работу некоторых органов, например, кишечника и желчевыводящих путей.

### *Как приучить ребенка спать днем?*

Нередки случаи, когда родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна. Такая физиологическая особенность – это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей. В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима.

Чтобы у ребенка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду ребенок успеет устать и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен ложиться спать вечером в 9 часов. Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с дневным засыпанием.



Кроме того, очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум.

Несомненно, полноценный дневной сон – это важный элемент развития малыша, поэтому родители должны создать благоприятные условия для правильного отдыха своего крохи.