

«О пользе дневного сна»



Что такое сон? Сон – сложное и активное состояние организма.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы,

но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных воспитателей и родителей считают, что 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 перестраивается на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

Чем старше ребенок, тем большую массу информации он получает ежедневно, которую его мозг должен переработать и разложить по «полочкам», подключая память. Мозг ребенка работает во сне и наяву, не зная покоя и отдыха, поэтому помимо ночного сна, дневной не только полезен, но и необходим ему. Дети, спящие днем, ведут себя активнее, по интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Нужен ли детям дневной сон?

Результаты исследования показали, что дети в возрасте 4-5 лет, которых родители не укладывали на дневной отдых, проявляли более высокие уровни гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, продолжавшие спать 1-2 часа в обеденное время. Ученые пришли к выводу, что дневной сон не только отлично замещает возможные недочеты ночного сна, но и важен в качестве передышки для организма энергичного ребенка.

При отсутствии дневного сна (хотя бы небольшой продолжительности 30-40 минут), у дошкольника 3-6 лет неизбежно происходит опасный для здоровья сбой естественных биологических ритмов детского организма, а это в свою очередь влечет за собой ослабление его иммунной системы.

Наличие дневного сна благотворно воздействует на психическое состояние ребенка от 3 до 6 лет, способствует нормальному психологическому, интеллектуальному и физическому развитию, является эффективным средством профилактики болезней и решения эмоциональных психологических проблем.

Опыт цивилизованных стран свидетельствует о том, что нельзя принуждать и заставлять ребенка спать по приказу. Приглашение ко сну должно строиться на условиях уважения потребностей, продиктованных здоровьем ребенка, на основе доброжелательности и бесконфликтного общения. Вместе с тем, полный отказ от дневного сна имеет негативные последствия.

Не следует требовать большую длительность дневного сна (например, не менее 2-х часов), поскольку, чем старше дошкольник, тем менее продолжителен его сон. Однако совсем исключать дневной сон дошкольнику не рекомендуется. Продолжительность дневного сна в пределах 30-40 минут является допустимой для старших дошкольников.

Составитель статьи: педагог-психолог Шилович Ю.С. МДОБУ «Детский сад №9 «Радужка» г.Волхов. 2022г.

Используемая Литература:

1. Вестник неврологии психиатрии и нейрохирургии – М. : издательский дом «Панорама» №1-15/2015
2. Комаровский Е.О. / Е.О.Комаровский [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.komarovskiy.net/>
3. Авторская переработка исходного материала: Параничева Т.М. Научно-практический журнал «Медработник ДОУ» № 2, 2010 г.
4. Ресурсы Интернет. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/04/17/o-polze-dnevnogo-sna> Кузнецова С.А., воспитатель ГБДОУ детский сад № 8 Выборгского района Санкт-Петербурга