

Консультация для родителей:

«Что делать, если ребенок не спит в детском саду и даже не лежит?»

Подготовила: педагог-психолог Е.С. Абазян

Зачем ребенку дневной сон?

Результаты различных наблюдений и исследований педиатров и родителей однозначно указывают на то, что хороший дневной сон ребенка способствует более эффективной и длительной концентрации внимания, благотворно воздействует на психическое состояние ребенка. Выспавшийся ребенок спокоен, склонен развлекаться самостоятельно, нуждается в минимуме постороннего внимания. Кроме того, дневной сон заслуженно считается основным средством профилактики поведенческих и неврологических проблем деток постарше.

Бессмысленно надеяться, что ребенок, не спавший днем, легче заснет вечером или дольше проспиг ночью. Скорее произойдет совершенно обратное: перевозбуждившийся ребенок, долго не может вечером уснуть, а ночью спит беспокойно, что объясняется результатом переутомления нервных клеток. Хотя есть дети, которые могут легко заснуть вечером, если не спали днем.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Постоянное недосыпание, вне зависимости от его причин, существенно снижает способность ребенка к обучению, отрицательно сказывается на работе иммунной системы, а также на поведении – ребенок становится раздражительным и капризным.

Все это ставит перед родителями важную задачу – организовать правильно дневной сон ребенка, что позволит обеспечить его нормальное интеллектуальное и физическое развитие, а кроме того, нормальную жизнь всем членам семьи, что немаловажно.

Сколько должен спать ребенок?

Ответ на этот вопрос зависит от самого ребенка, т.е. продолжительность сна индивидуальна для каждого ребенка. Согласно исследованиям доктора Е.Комаровского, современная педиатрия принимает за норму, следующую среднесуточную потребность детей во сне:

1. до 3-х месяцев ребенок должен спать 16–20 часов в сутки;
2. 6 месяцев – порядка 15 часов сна в сутки;
3. после года – 14 часов в сутки;
4. в 2 года – примерно 13 часов в среднем;
5. в 4 года – около 12 часов;
6. в 6 лет – суточная потребность ребенка во сне снижается до 11 часов;
7. к 12 годам достаточно и 9 часов сна в сутки.

Что делать, если ребенок не спит днем?

Качество сна ребенка зависит от того образа жизни, который он ведет – как питается, сколько и где гуляет, как одет, где спит и т.д. Отсюда и ответ на вопрос «что делать, если ребенок не спит днем», а именно: уделяйте внимание правильному питанию, не жалейте времени на игры и прогулки на свежем воздухе, регулярно

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

проводите в помещении влажную уборку, следите, чтобы постель малыша была мягкой, сухой и чистой. Дневной сон ребенка очень помогает организовать соблюдение режима дня. Организм малыша привыкает к графику, есть, гулять, играть, спать в определенное время, отведенное для этого. В процессе выработки привычки, срабатывают внутренние часы организма, и ребенок в привычное время легче воспринимает отход ко сну.

Все эти процедуры осуществляются в детском саду, но иногда даже осуществление выше изложенного не является гарантом сна ребенка. Особенно, если речь идет о детях с повышенной двигательной активностью. С каждым годом, в детские сады приходят большое количество детей, которым не только сложно спать во время дневного сна, а даже просто лежать в кроватке и не мешать другим.

Такие дети, пока находятся в спальне детского сада, проявляют следующие поведенческие реакции: крутятся в кроватях, прыгают, громко разговаривают, издают разные звуки, плюют, в некоторых случаях даже бегают по спальне. Замечания педагога игнорируют и даже усиливают нежелательное поведение.

Все понимают, что режим в детском саду никто не отменял и, что во время сна дети обязательно должны находиться в кроватях. В такой ситуации педагог оказывается в затруднительном положении. Он должен обеспечить нуждающимся во сне детям сон, а присутствие ребенка с таким поведением мешает это сделать. Для детей с повышенной двигательной активностью дневной сон также становится настоящей пыткой. Ребенок не может успокоить себя. Не успев днем, он становится еще более возбужденным, трет глаза, не слышит и не слушает окружающих его детей и педагога, усиливается двигательная активность. Чтобы предотвратить данное поведение, педагог по отношению к этому ребенку предпринимает разные приемы в течении дневного сна: читает, поет, гладит по разным частям тела, сидит рядом и держит за руку и т.д. Все эти попытки безрезультатны. Бывают ситуации, когда педагоги решают перенести кровать этого ребенка в игровую, но это также сложно,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

так как по СанПину кровать можно переносить в игровую лишь на время сна. Мало того, не все родители соглашаются на такое решение, считая, что данная тактика ущемляет права их ребенка, не задумываясь о том, что их ребенок также ущемляет права остальных детей, не давая им спать.

Что же делать в такой ситуации? Самое главное, понять причину двигательной активности. В этом нам может помочь консультация невролога. Очень часто повышенная двигательная активность в течение дня, отсутствие дневного сна, может иметь неврологическую первопричину. Родители часто боятся, сторонятся неврологов, считая, что данный способ помощи неприемлем, начинают приводить примеры из своего детства, детства братьев, дедушек и бабушек, которые также не спали. Задача родителя в данном случае понять, если все делается правильно, по той схеме, которая была описана выше и это осуществляется как в детском саду, так и дома, ребенок должен спать, или хотя бы, лежать спокойно. Если же этого не происходит, значит, есть другие причины. А понять эти причины поможет невролог.

[Источник](#)