

## Консультація для батьків

### Чи потрібен денний сон?

Щоб зберегти здоров'я дитини, батькам слід серйозно взятися за налагодження режиму сну і відпочинку дитини протягом дня.

**Чи потрібен денний сон?** Багато суперечок ведеться навколо цього режимного моменту.

Але дитячий організм від народження і до чотирьох-п'яти років фізично не пристосований до активності впродовж цілого дня. Нервова система дитини має потребу у відпочинку, обмеження потоку вхідної інформації. Педіатри настійно рекомендують батькам не відмовлятися від денного сну, адже він виконує багато корисних функцій:

- дозволяє відновити сили, забезпечуючи відпочинок всім системам організму дитини;
- дає мозку дитини час для засвоєння отриманої в першій половині дня інформації, звільняє місце для нових знань, що сприяє їх кращому закріпленню;
- полегшує процес засинання увечері. Діти дуже сприйнятливі до нової інформації, і сприймають її з інтересом.

Звичайно, якщо денний сон у дитини не був спочатку розроблений, зробити це буде не просто, але можливо, бо це здоров'я вашої дитини!

Тривалість денного сну у віці від 1 року до 1,5 року дитина повинна спати за добу 13-14 годин, а денний сон 2,5 -3,5 години, у віці від 2-3 років дитина повинна спати 12-13 годин, а денний сон 2-2,5 години.

Якщо дитина спить за віком кількість годин уночі, стає зрозуміло, чому вона не хоче спати вдень. У цьому випадку не варто примушувати її до сну, адже ми знаємо, що заснути через силу дуже складно, але ж таки варто постаратися розбити добовий сон (наприклад - 12 годин) на 2 етапи: 10 годин нічного сну і години денного. Це допоможе дитині бути спокійною у другій половині дня.

Дитина захоплена грою і категорично відмовляється від сну: в такому випадку рівноплатно переключити увагу дитини (на іграшку, яка так весело грала, а тепер їй треба відпочити трішки, читання книги-казка).

У етапі перезбудження діти часто не можуть заснути, однак їм це необхідно.

Привчайте дитину до денного сну особистим прикладом(спати при цьому не потрібно, але прилягти, посидіти поряд з малюком, коли вона засинає і закриває очі буде не зайвим).

Пам'ятайте, процес засинання у дітей триває довше, ніж у дорослих. 30 хв –це норма, якщо дитина не заснула за 15 хвилин, не здавайтесь. Для комфортного денного сну дитині необхідна тиша і лагідні спокійні слова.

Не сваріть дитину, якщо вона так і не заснула, складно, але спробуйте і здоров'я вашої дитини –це сон.

Якщо дитина не спить, хай принаймні полежить і послухає ваше читання, це краще ніж активне неспання протягом всього дня.

Тож, як ви зрозуміли, денний сон дуже важливий для дітей, для їх емоційного стану.

**Головне – чіткий режим дня!**

**Якщо ви досі вагаєтесь вклати дитину спати чи ні –однозначно вклати.**

**Сон –це здоров'я для ваших дітей!**