

Консультация для родителей в первой младшей группе

«Проблемы сна»

Подготовила: Т.А. Челищева

Сон-самое сложное физиологическое состояние, которое характеризуется относительным покоем, неподвижностью и снижением реакций на внешние стимулы.

Проблемы сна-одни из самых актуальных для родителей. Важность полноценного отдыха для детей трудно переоценить, однако несформированность нервной системы и некоторые внешние причины часто мешают малышам спать согласно «положенному» по возрасту режиму. Дневной сон порой ставит мам в тупик: ребёнок категорически отказывается укладываться или, если всё-таки заснёт, долго не может успокоиться вечером. Почему дети спят в детском саду и не спят дома? Стоит ли настаивать на укладывании или всё же смириться с фактом, что ребёнок «перерос» дневной сон?

Если малыш спит положенное ему по возрасту количество часов, но делает это «за один присест», ночью, становится понятно, почему он не хочет спать днём. В этом случае не стоит принуждать его ко сну, ведь все мы знаем, что заснуть через силу очень сложно. Но всё-таки стоит постараться разбить суточный сон (например до 12 часов) на 2 этапа: 10 часов ночного сна и 2-дневного. Это поможет ребёнку быть спокойнее во второй половине дня. Установите чёткий режим. Если малыш ходит в детский сад, старайтесь и в выходные придерживаться будничного графика. У всех детей бывают периоды от отказа дневного сна. Родительская уверенность и настойчивость помогают ребёнку вернуться к привычному режиму дня.

И ещё несколько советов родителям:

- приучайте ребёнка к дневному сну личным примером. Спать при этом не нужно, но прилечь рядом с малышом, когда он засыпает, и закрыть глаза

будет не лишним;

- помните: процесс засыпания у детей длится дольше, чем у взрослых. 30-40 минут-это норма. Если ребёнок не заснул за 15 минут, не сдавайтесь;
- для комфортного дневного сна ребёнку необходима тишина и относительная темнота;
- следите за биоритмами своего ребёнка: возможно, небольшое изменение режима поможет вам прийти к согласию насчёт дневного сна;
- в тёплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой на протяжении всего сна, зимой достаточно проветрить комнату перед сном;
- не ругайте ребёнка, если он так и не заснул. Конечно, полуторачасовые попытки укладывания выведут из себя кого угодно, но всё-таки постарайтесь держать себя в руках;
- объясните малышу, что сон нужен ему, а не вам. Он должен понимать, что спать днём-это не наказание, а возможность отдыха и обретения новых сил для игр вечером;
- разовое отклонения от режима-это не страшно. Если вас пригласили на день рождения или другое мероприятие в середине дня, не отказывайтесь из-за строго режима.