

«Нужен ли ребенку дневной сон?»

Однозначно, да! Дневной сон необходим малышам, чтобы позволить нервной системе отдохнуть, а всему организму еще и набраться сил.

Дневной сон – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для его нормального развития. Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен.

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.

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.

Все знают, что маленьким детям нужно спать днем. По мере взросления продолжительность дневного сна сокращается. А вот взрослые люди днем обычно не спят.

Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и всегда готов к новым открытиям.