Полноценный отдых просто необходим детям. Если с ночным сном все понятно, то как же быть с дневным? Педиатры утверждают, что ребенок до 7 лет должен спать хотя бы один–два часа и днем. Но уложить на дневной отдых малыша старше трех лет уже довольно проблематично. Что же делать родителям: «воевать», но настаивать на послеобеденном сне, или оставить все как есть — пусть маленький непоседа играет до вечера?

Постарайтесь придерживаться определенного режима дня и укладывать ребенка на дневной отдых в одно и то же время. Только не стоит фанатично следовать расписанию, если вы в гостях и малыш возбужден игрой с другими детьми. Можно просто уложить его немного позже или один раз пропустить дневной сон. Будете насильно принуждать ребенка ко сну – получите истерику и ничего больше.

Одним из условий хорошего сна являются прогулки на свежем воздухе и физическая активность. Перед отдыхом поиграйте с малышом в тихие игры, почитайте ему книгу или спойте колыбельную. Желательно, чтобы воздух в комнате не был слишком сухим, а температура - от 18 до 20 градусов. Чтобы ребенок не перепутал день с ночью, во время дневного сна не стоит плотно занавешивать окна и создавать полную тишину, достаточно просто приглушить телевизор.

Сколько же времени дети должны спать днем? Одним достаточно совсем небольшого отдыха, например, 30 минут. Другим, чтобы восстановить силы, требуется сон в течение двух часов. Родителям нужно ориентироваться прежде всего на своего малыша и не сравнивать его с другим ребенком.

Если ребенок в возрасте пяти-шести лет категорически отказывается от послеобеденного отдыха, возможно, стоит прислушаться к его мнению. Здоровый и активный малыш в шестилетнем возрасте может довольно легко обходиться без дневного сна. Подумайте, может вам стоит заменить «баталии» на более раннее укладывание вечером.

Воспитатель Карпова Т.А.

Январь 2017 г.