

НУЖЕН ЛИ РЕБЕНКУ ДНЕВНОЙ СОН?



ДЕТИ, ПОСЕЩАЮЩИЕ ДЕТСКИЙ САД, ДОВОЛЬНО БЫСТРО СВЫКАЮТСЯ С ТЕМ, ЧТО "ТИХИЙ ЧАС" ДЛЯ НИХ ОБЯЗАТЕЛЕН. УВЫ, НО В БОЛЬШИНСТВЕ СЕМЕЙ НЕТ ТРАДИЦИИ УКЛАДЫВАТЬ ДЕТЕЙ СПАТЬ ДНЁМ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ. ВОТ И ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО "ДЕТСАДОВСКИЕ" ДЕТИ ПО ВЫХОДНЫМ ОТДЫХАЮТ ОТ РЕЖИМА, А МАЛЫШИ, НЕ ПОСЕЩАЮЩИЕ ДЕТСКИЙ САД, ЗАЧАСТУЮ И ВОВСЕ ЛИШЕНЫ ДНЕВНОГО СНА.

БОЛЬШИНСТВО ПЕДИАТРОВ, ДЕТСКИХ НЕВРОПАТОЛОГОВ И ОПЫТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ СЧИТАЮТ, ЧТО ДО 6 ЛЕТ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ ПРОСТО НЕОБХОДИМО ОКОЛО ДВУХ ЧАСОВ ДНЕВНОГО ОТДЫХА. И ЧЕМ МЛАДШЕ РЕБЕНОК, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН НУЖДАЕТСЯ В ЭТОМ ОТДЫХЕ. К ЧЕТЫРЁМ ГОДАМ ДЕТИ ОТДАЮТ СНУ ОКОЛО 12-ТИ, А С ШЕСТИ ЛЕТ – 10-ТИ ЧАСОВ. УЖЕ К 7-8 ГОДАМ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ПЕРЕСТРАИВАЕТСЯ НА МОНОФАЗНЫЙ (ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НОЧНОЙ) СОН. С ЭТОГО ВРЕМЕНИ ОТ ПРИВЫЧКИ СПАТЬ ДНЁМ МОЖНО ОТВЫКАТЬ.



ОДНАКО, ПО УТВЕРЖДЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ, НЕКОТОРЫЕ СКРЫТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОЛИФАЗНОСТИ СОХРАНЯЮТСЯ У МНОГИХ РЕБЯТ. МНОГИЕ МАМЫ, ПЕРЕСТАВ УКЛАДЫВАТЬ МАЛЫШЕЙ ДНЕМ, ОПРАВДЫВАЮТСЯ ТЕМ, ЧТО СДЕЛАТЬ ЭТО ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. И ВСЕ ЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРОЯВИТЕ НЕМНОГО НАСТОЙЧИВОСТИ, ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ ОТДЫХ НАВЕРНЯКА НАЛАДИТСЯ. ВО-ПЕРВЫХ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО БИОРИТМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ПО НИМ ПРИРОДА ПРОВЕРЯЕТ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ: ОТ МНОГОЛЕТНИХ ЦИКЛИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ДО МИКРОРИТМОВ. ОСВОБОДИВ МАЛЫША ОТ ДНЕВНОГО СНА, ВЫ СОЗДАЕТЕ ПОЧВУ ДЛЯ РАССОГЛАСОВАНИЯ МНОГИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ, СОЗДАВАЯ ПРЕДПОСЫЛКИ ТАК НАЗЫВАЕМОГО "ДЕСИНХРОНОЗА БИОРИТМОВ".



СЛЕДСТВИЕМ ЭТОГО ЗАЧАСТУЮ СТАНОВИТСЯ КАК ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ, ТАК И БЫСТРОЕ УТОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ, ЗАДЕРЖКИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО, А В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. НАБЛЮДАЕТСЯ ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА, СКЛОННОСТЬ К ПРОСТУДАМ И ИНФЕКЦИЯМ, ЗАДЕРЖКИ РОСТА. ТАКИЕ ДЕТИ ЧАСТО УСТАЮТ ОНИ СИЛЬНЕЕ СВОИХ СВЕРСТНИКОВ. ВО ВРЕМЯ СНА ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ ОСОБЫЕ ВЕЩЕСТВА ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОРГАНИЗМУ ЛУЧШЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ПОВЫШЕННЫМ НАГРУЗКАМ. ДОВОДОВ "ЗА" ДНЕВНОЙ СОН ПРЕДОСТАТОЧНО. УВЫ И АХ, МНОГИЕ ДЕТИ С ЭТИМИ АРГУМЕНТАМИ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СОГЛАСНЫ! ИМ, ВИДИТЕ ЛИ, ЛУЧШЕ ЗНАТЬ...

ОЧЕНЬ МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ИДУТ НА ПОВОДУ ДЕТЕЙ И УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ИДТИ ПРОТИВ ВОЛИ РЕБЁНКА СОВЕРШЕННО БЕССМЫСЛЕННО. КОНЕЧНО, ОЧЕНЬ ЧАСТО ЗА ЭТИМ СТОИТ ПРОСТОЕ НЕЖЕЛАНИЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И НЕРВЫ НА НЕПРОСТОЙ ПРОЦЕСС УКЛАДЫВАНИЯ КАРАПУЗА СПАТЬ ПРОТИВ ЕГО ЖЕЛАНИЯ. НЕКОТОРЫМ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ ДО 6-ТИ ЛЕТ НУЖНО ДО ПОЛУЧАСА ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ЗАСЫПАНИЯ, А РОДИТЕЛЯМ ИЛИ НЕКОГДА, ИЛИ ПРОСТО НЕ ХОЧЕТСЯ ВОЗИТЬСЯ С КАПРИЗНЫМ РЕБЁНКОМ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ. НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ЭТИМ ВЫ МЕШАЕТЕ СОБСТВЕННОМУ РЕБЁНКУ НОРМАЛЬНО РАЗВИВАТЬСЯ.



МНОГИЕ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ УКЛАДЫВАТЬСЯ СПАТЬ ДНЕМ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ХОТЯТ БЫТЬ ПОХОЖИМИ НА "МАЛЕНЬКИХ". В ЭТОМ СЛУЧАЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ СПОСОБ УБЕДИТЬ МАЛЫША СПАТЬ – ПРОСТО ПРИЛЕЧЬ ВМЕСТЕ С НИМ, РЯДОМ. УВИДЕВ, ЧТО ВЫ ТОЖЕ НАЧАЛИ УКЛАДЫВАТЬСЯ, ДЕТИ ДОВОЛЬНО БЫСТРО УСПОКАИВАЮТСЯ И ЗАСЫПАЮТ.

И ЕЩЕ – ЛЮБЫЕ КРАЙНОСТИ ВРЕДНЫ. НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ И ОБРАТНОГО, ТО ЕСТЬ ЛЮБОГО КРАТКОВРЕМЕННОГО ОТКЛОНЕНИЯ ОТ РЕЖИМА. ИЗРЕДКА ОТСТУПАЯ ОТ НЕГО, МЫ ТРЕНИРУЕМ СОБСТВЕННЫЕ БИОРИТМЫ. НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТАКИЕ ВСТРЯСКИ ИДУТ НА ПОЛЬЗУ И ПОМОГАЮТ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ТОНУСЕ.



vk.com/razvitie.rebenka