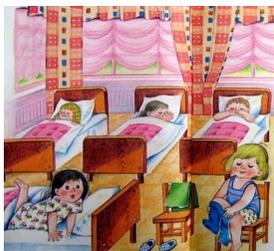




## Почему ребенку нужно спать днем?

Врачи и психологи настоятельно рекомендуют как можно дольше сохранять дневной сон – как минимум до пяти-шести лет. Еще лучше, чтобы и в начальной школе была возможность отдохнуть после уроков. Связано это с тем, что детский организм не приспособлен бодрствовать в течение всего дня, и с определенной периодичностью ребенок испытывает упадок сил. Если в такие моменты не дать организму восстановиться, то его биологические функции нарушаются – это приводит к эмоциональным, поведенческим или физическим расстройствам. Существует несколько наиболее распространенных причин этой проблемы: Тревога из-за непривычной обстановки и новых людей. Впервые оказавшись вдали от родителей, среди новых людей и в новой обстановке ребенок испытывает сильный стресс. Страх разделения с близкими.

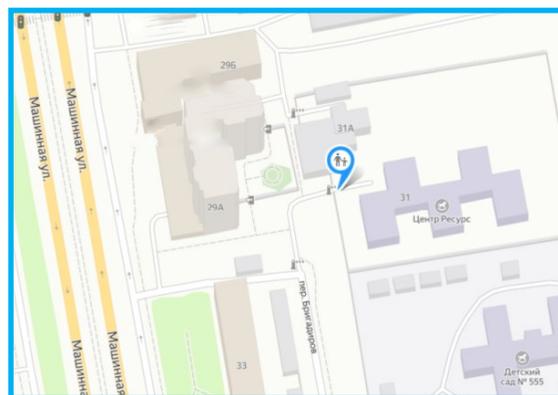
Волнение из-за расставания с мамой или папой достаточно сильно влияет на пребывание в садике и особенно на дневной сон.



Мы находимся по адресу:  
г. Екатеринбург ул. Машинная, д. 31,  
телефон (343) 221-01-57 (доб. 130) приемная;  
электронный адрес: [info@center-resurs.ru](mailto:info@center-resurs.ru).

Телефоны руководителей подразделений:  
ОППМСП и СРП: (343) 221-01-57 (доб. 600)  
ЦПМПК СО: (343) 221-01-57 (доб. 200)  
ОДО: (343) 221-01-57 (доб. 401)  
ИДО: (343) 221-01-57 (доб. 700)

Заместитель директора:  
(343) 221-01-57 (доб. 400)



Официальный сайт  
[ресурс.дети](http://ресурс.дети)



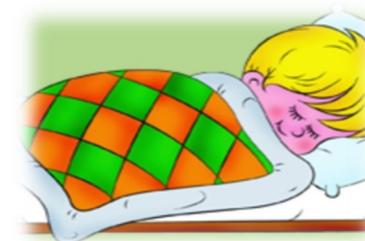
Сообщество VK  
[vk.com/centr\\_resurs](https://vk.com/centr_resurs)



Государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-медико-педагогической помощи «Ресурс»



## Ребенок не спит в детском саду



ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург  
тел. (343) 221-01-57  
эл. адрес: [info@center-resurs.ru](mailto:info@center-resurs.ru)

### Что делать родителям, если ребенок не спит днем в садике?

Во-первых, нужно успокоиться: рано или поздно практически все дети отказываются спать в садике днем. У кого-то это происходит в период адаптации.

Вставать нужно в семь часов утра или раньше.

Соблюдайте режим и в выходные дни. Всегда обозначайте время, когда вы придете, и выполняйте обещание. Причем говорите понятными словами – например, «я приду за тобой сразу после тихого часа».

Если время после сада будет проходить в активном общении с родителями, будет проще их «отпустить» по утрам.

Общайтесь с воспитателем.

Не игнорируйте нарушения сна ни дома, ни в саду.



### Ребенок не спит днем в садике: как исправить ситуацию?

Большинство проблем со сном родители вполне могут решить:

1. Дома еще до первого похода в детский сад должен быть введен тихий час. В садике обычно дети укладываются спать после обеда, в 13 часов, и спят до 15 часов.

2. Откажитесь от сложных ритуалов перед сном. В садике никто не будет укачивать малыша на руках, давать ему смесь (если это не ясли) или кормить сцеженным грудным молоком, включать любимый мультфильм или песенку. Если вы считаете такие ассоциации необходимыми, «перенесите» их на вечер.

Укладывание на дневной сон может сопровождаться чтением книги, поглаживанием по спинке, «шептанием» с любимой игрушкой – такие ритуалы будут достаточно просто повторять где угодно.

3. Чтобы ребенку было проще переодеваться в саду, тренируйтесь делать это дома. Можно одеваться наперегонки или придумать специальную считалочку, которая сделает процесс переодевания увлекательным. Не покупайте одежду со сложными застежками или узкой горловиной, постарайтесь максимально упростить этот процесс.

4. В период адаптации не спешите оставлять ребенка на тихий час. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду и лишь на вторую неделю пробуйте остаться на дневной сон. Если первая попытка прошла неудачно, сделайте шаг назад – продолжайте забирать после обеда, пока он не будет готов остаться спать в садике.

5. Отрегулируйте режим. Оптимальное время бодрствования для детей трех-шести лет – пять-шесть часов, поэтому, чтобы к 13 часам возникла усталость, вставать нужно в семь часов утра или раньше. Соблюдайте режим и в выходные – если это очень трудно сделать всей семьей, устройте с близкими «дежурства»: назначьте человека, который будет следить за соблюдением режима в эти выходные, и поменяйтесь в следующие.

6. Всегда обозначайте время, когда вы придете, и выполняйте обещание. Причем говорите понятными словами – например, «я приду за тобой сразу после тихого часа», «ты поспишь, оденешься, перекусишь на полднике, и я приду за тобой». Рассказывайте, чем вы будете заниматься после сада, – так малышу будет легче ждать встречи с вами. Если время после сада будет проходить в активном общении с родителями, будет проще их «отпустить» по утрам.

7. Общайтесь с воспитателем. Обязательно здоровайтесь, прощайтесь, спрашивайте, как прошел день, что сегодня было интересного. Если ребенок видит, что вы доверяете воспитателю, ему будет спокойнее находиться рядом с ним.

