

МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

# «Нужен ли ребенку дневной сон?»



Подготовила:  
Нифатова А.С.  
Воспитатель

## Сон ребенка.

Только во время сна ребенок получает полный отдых.

Сон должен быть достаточно продолжительным:

- Дети 3-4 года должны спать не менее 14 часов в сутки;
- 5-6 лет 13 часов;
- 7-8 лет 12 часов.

Дневной сон 2-2,5 часа. Класть ребенка на ночь не позднее 8-9 часов.



## Что делать если ребенок не спит днем?

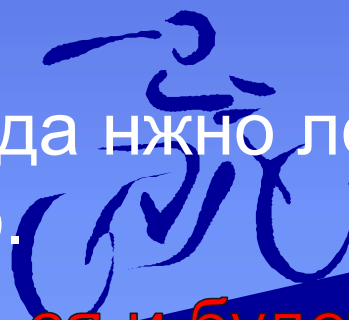
Для начала нужно разобраться почему ребенок не спит днем: Потому, что вы по каким то причинам не хотите его укладывать, или потому, что он действительно не нуждается в дневном сне?

- Но второй вариант большая редкость.
- Как правило, лет до 4 , а то и больше ребенку необходим сон, хотя бы 1-1,5 часа для того, чтобы ребенок не переутомлялся за целый день или не был чрезмерно активен, что затруднит его засыпание на ночь.

## Советы, которые помогут ребенку засыпать днем:

1. Попробуйте приблизить режим дня к принятому в детском саду( Если вставать в 7.00-7.30, то к обеду ребенок будет уставать и ему потребуется отдых);
2. Если привычки спать дома днем у него не было, можно просто ложиться в кровать и читать книги;
3. Можно дать ребенку в кровать любимую мягкую игрушку.
4. Придумайте игру, что после обеда нжно ложиться в кровать и вести себя очень тихо.

Постепенно ребенок всему научиться и будет спать днем дома.



# Время бодрствования ребенка:



Какие промежутки времени малыш может бодрствовать БЕЗ переутомления?

0-2 мес	75 мин
3-4 мес	1ч 30мин
5 мес	1ч 45мин
6 мес	2ч
7 мес	2ч 15мин
8 мес	2ч 30мин
9 мес	2ч 45мин
10 мес	3ч
11 мес	3ч 15мин
12 мес	3ч 30мин
15 мес	4 ч.
18+ мес	4ч 30мин

Sleep Expert

## ВНИМАНИЕ!

Данные интервалы подходят только **выспавшемуся** доношенному малышу!

## ВРЕМЯ

Если малыш мало спал в предыдущий сон (до 60 мин) или болен, **сокращайте** время бодрствования!

## Время бодрствования

Максимально допустимое, комфортное время, которое малыш может не спать без переутомления



## Список литературы:

1. [www.chstrana.detkin-club.ru](http://www.chstrana.detkin-club.ru)
2. [www.prizyv.ru](http://www.prizyv.ru)
3. [www.google.ru/картинки](http://www.google.ru/картинки)

