**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

**на тему: «Что делать, если ребёнок плохо засыпает в детском саду»**

**подготовил:**

**педагог-психолог Гурташева Е.М.**

2022

*Тихий час в детском саду обязателен для всех малышей. Но одни дошкольники засыпают днем легко, как в раннем детстве, а другие страдают, ворочаются, плачут, спят некрепко или не спят совсем. Особенно часто проблемы с дневным сном бывают у детей постарше. Почему это происходит?*

**Сон дошкольников: какой он в норме?**

Достаточное количество сна необходимо ребенку для здоровья, роста, развития и хорошего настроения, поэтому взрослые беспокоятся о том, чтобы у детей была возможность выспаться. В 3–5 лет, когда малыши уже обычно ходят в детский сад, им [требуется](https://www.who.int/ru/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more) примерно 10–13 часов сна ночью. 1–2 часа дневного сна для большинства детей остается потребностью, идущей из младенчества, — но не для всех.

Как раз в возрасте между 3 и 5 годами у большинства детей желание спать днем постепенно сокращается, пока совсем не исчезает. Поэтому одна из возможных причин, по которой ребенок может перестать спать в садике, — в том, что он уже **«перерос»** эту потребность.

Согласно [статистике](https://www.sleepnet.ru/detskiy-son/skolko-nuzhno-spat-rebenku-posle-3-let-dnem/), в 3 года днем спят около 90% детей. Половина четырехлеток спит днем в среднем 5 дней в неделю, а уже в 5 лет только четверть детей спят не менее 4 раз в неделю. К 6 годам, как правило, большинство детей перестают спать днем.

При этом некоторые сомнологи и педиатры советуют как можно дольше сохранять у ребенка привычку к дневному сну, желательно до 5–6 лет. Это связано с тем, что детскому организму тяжело бодрствовать весь день. В ответ на долгое бодрствование в организме начинает накапливаться кортизол (гормон стресса), ребенку становится трудно регулировать свое поведение, он испытывает упадок сил и капризничает. Поэтому главное преимущество тихого часа — в возможности вывести кортизол из организма, а еще ограничить поток получаемой информации и дать время на ее переработку. В детском саду это особенно важно перед вечерними занятиями.

В то же время многое зависит от режима дня в семье или даже в стране. Например, в Швеции дети очень рано (в 7–8 часов) ложатся спать вечером, поэтому в шведских детских садах детей не принято укладывать спать днем. Но и приходят за ними обычно раньше, чем у нас.

**Возможные причины отказа и способы решения**

Когда ребенок только привыкает к саду, ему может мешать заснуть **новая обстановка, отсутствие привычных домашних ритуалов.** Рядом нет близкого человека (мамы, папы, бабушки, няни), поэтому засыпать страшно. У более старших детей возможны и другие причины: например, ребенок **поздно встает утром и приходит в сад позже других детей. Или у него сбился ритм сна и бодрствования после выходных.**

**Период адаптации в детском саду.** Первые недели в детском саду ребенок психологически адаптируется к новому ритму жизни, к новым людям, правилам и занятиям.В это время, даже несмотря на видимую усталость и желание спать, он может не хотеть ложиться, ведь он впервые надолго остается вне привычной обстановки и без близких людей. Ему также может быть сложно наладить контакт с другими детьми. Когда он привыкнет к новой ситуации и убедится, что после сна бывают интересные занятия или прогулки, а вечером он обязательно вернется домой, то будет сам ложиться спать с удовольствием.

**Страх отделения от мамы** в первые месяцы посещения детсада также повышает тревожность малыша и отгоняет сон. Сложнее всего пережить разлуку детям младшей группы — в этом возрасте им каждый раз кажется, что мама ушла навсегда.

В период адаптации родителям важно проводить больше времени с ребенком вне сада, играть и общаться. Поэтому лучше вначале не оставлять ребенка на целый день, а постараться забирать его сразу после сна и вместе идти гулять, чтобы постепенно приучить его ходить в сад с радостью.

В разговорах с ребенком можно настраивать его на то, что он будет спать днем в детском саду. Чувство уверенности можно передавать словами: «Я знаю, ты справишься, у тебя получится», «Я обязательно приду за тобой вечером», «Меня не будет, но рядом с тобой будет Наталья Романовна, она поможет тебе уснуть». Чтобы снизить уровень тревожности, можно давать ребенку в детский сад игрушку, с которой ребенок привык засыпать дома, или дать ему с собой другую, но тоже любимую, с которой приятно спать в обнимку. Возможно, получится договориться с воспитательницей, чтобы она несколько раз посидела рядом с малышом, почитала «домашнюю» книжку, помогая заснуть.



**Шумное соседство.** Возможно, ребенку мешает спать активный сосед. Здесь опять же на помощь может прийти воспитательница. Именно она наблюдает за обстановкой во время тихого часа и может лучше других знать причину, по которой ребенок не спит. Она же может попросить самых активных и бодрых вести себя тише. Или организовать для них тихий досуг в соседней комнате — в детских садах все чаще идут на создание таких мини-групп для бодрствующих детей на время тихого часа, особенно в старших группах.

**Ритуалы перед сном.** Домашние ритуалы, предшествующие дневному сну (качание на руках, присутствие мамы, любимая песня), далеко не всегда возможны в условиях детского сада. А без них ребенок может просто не настроиться на сон. Поэтому лучше заранее дома отказаться от ритуалов перед дневным сном и приучить ребенка засыпать самостоятельно. А семейные традиции укладывания, такие как совместное чтение, разговоры, тихие игры, лучше перенести на вечер.

**Позднее пробуждение утром.** Причиной отказа от дневного сна может быть также поздний подъем — в таком случае к тихому часу ребенок просто не успевает устать. [Оптимальное время бодрствования](https://baby-sleep.ru/articles/229-son-rebenka-v-3-6-let) в возрасте **3–6 лет — примерно 6 часов.** Дневной сон в детском саду длится обычно с 13:00 до 15:30. Если ребенок, например, просыпается по утрам в 8:30, то в 13:00 (через 4,5 часа) он просто еще не хочет спать.

Чтобы найти оптимальное время утреннего подъема, начните будить ребенка в 6:30–7:00. Когда он снова начнет регулярно спать днем в детском саду, можно постепенно сдвинуть время утреннего подъема на чуть более позднее.

**Выходные, праздники и отпуска.** Даже если вся семья встает по звонку в 6:30 каждый будний день, в выходные ситуация может сильно меняться, и режим сна снова сбивается. Если трудно вставать «как обычно» всей семьей, можно пойти на хитрость и устроить «дежурства»: например, папа следит за соблюдением режима в эти выходные, а мама в следующие. О соблюдении режима сна нужно помнить не только в выходные, но и в отпуске, и даже на больничном.

**Нехватка навыков самообслуживания.**В детском саду нужно самим переодеваться в пижаму, а затем одеваться обратно. Если у ребенка еще не до конца сформированы эти навыки, то он начнет беспокоиться задолго до тихого часа, и тогда ни о каком сне речи идти уже не будет.

Научиться быстрее переодеваться в детском саду помогут домашние тренировки. Можно превратить процесс в игру: одеваться наперегонки или придумать считалочку, которая сделает процесс переодевания увлекательным. Лучше не покупать одежду со сложными застежками или мелкими пуговицами, в которых ребенок запутается, лучшее решение — липучки везде, где это возможно, одежда на резинках и с широким воротом.

**Физический дискомфорт.** Иногда ребенку трудно заснуть, потому что он плохо себя чувствует, переел за обедом, ему холодно или слишком жарко в спальне. Некоторые дети отказываются спать, потому что боятся заснуть слишком крепко и проснуться в мокрой постели; возможно, с ними такое уже случалось в детском саду, и они столкнулись с негативными комментариями по этому поводу.

Выяснить причины нежелания спать в саду может помочь сюжетно-ролевая игра — например, ситуации, связанные со сном в детском саду, можно разыграть дома с куклами или зверями. Пусть игрушки станут группой, кто-то будет воспитателем, кто-то — няней. Часто проблемы в отношениях с другими детьми или воспитателем, а также некомфортные условия для сна выявляются именно в процессе такой игры.

**Когда малыш готов к отмене дневного сна**

Чем старше становится ребенок, тем меньше ему нужно спать днем и тем легче он переносит эпизодические пропуски дневного сна. Однако преждевременный отказ от него увеличивает нагрузку на нервную систему. Из-за этого могут появиться вечерние капризы, частые ночные пробуждения, или ребенок начнет просыпаться утром слишком рано.

О том, что малыш уже действительно «перерос» дневной сон, говорят следующие [**признаки**](http://www.popuri.ru/site/books/17187/17553/22184/30816)**:**

1. В тихий час ребенок долго не может заснуть или вообще не засыпает;
2. После дневного сна очень долго не может уснуть вечером;
3. Без дневного сна малыш ложится вечером спать в соответствии с возрастными нормами сна и хорошо спит всю ночь;
4. В целом хорошее настроение сохраняется весь день, без резких «провалов» к вечеру.