



Многие дети, начав ходить в садик, привыкают спать днем «за компанию». Но часто ребенку, особенно подростку, бывает трудно уснуть в детском саду. Чего ждать родителям и как помочь малышу полноценно отдыхать в середине дня?

Спать или не спать?

Полноценный дневной сон очень важен для здоровья и нормального развития маленького ребенка. Дети, спящие днем, чаще бывают в хорошем настроении, чем те, которые отказываются от дневного сна. Им легче приспосабливаются к переменам и усваивать информацию. Дневной сон помогает ребенку отдыхать физически и накапливать энергию.

Кроме того, сон позволяет вывести из организма кортизол. Это гормон стресса, который вырабатывается, чтобы обеспечить организм дополнительной энергией. Но он же мешает человеку уснуть. Если ребенок не спал днем, то кортизол начинает накапливаться в организме. Поэтому чем меньше ребенок спит днем, тем сложнее его уложить вечером, и наоборот, чем лучше он спит днем, тем лучше спит ночью. На первый взгляд это парадоксально, но на самом деле сон порождает сон!