Качество сна ребенка зависит от того образа жизни, который он ведет – как питается, сколько и где гуляет, как одет, где спит и т.д. Отсюда и ответ на вопрос «что делать, если ребенок не спит днем», а именно: уделяйте внимание правильному питанию, не жалейте времени на игры и прогулки на свежем воздухе, регулярно проводите в помещении влажную уборку, следите, чтобы постель малыша была мягкой, сухой и чистой. Дневной сон ребенка очень помогает организовать соблюдение режима дня. Организм малыша привыкает к графику, есть, гулять, играть, спать в определенное время, отведенное для этого. В процессе выработки привычки, срабатывают внутренние часы организма, и ребенок в привычное время легче воспринимает отход ко сну.

Все эти процедуры осуществляются в детском саду, но иногда даже осуществление выше изложенного не является гарантом сна ребенка. Особенно, если речь идет о детях с повышенной двигательной активностью. С каждым годом, в детские сады приходят большое количество детей, которым не только сложно спать во время дневного сна, а даже просто лежать в кроватке и не мешать другим.

Такие дети, пока находятся в спальне детского сада, проявляют следующие поведенческие реакции: крутятся в кроватях, прыгают, громко разговаривают, издают разные звуки, плюют, в некоторых случаях даже бегают по спальне. Замечания педагога игнорируют и даже усиливают нежелательное поведение.

Все понимают, что режим в детском саду никто не отменял и, что во время сна дети обязательно должны находиться в кроватях. В такой ситуации педагог оказывается в затруднительном положении. Он должен обеспечить нуждающимся во сне детям сон, а присутствие ребенка с таким поведением мешает это сделать.

Для детей с повышенной двигательной активностью дневной сон также становится настоящей пыткой. Ребенок не может успокоить себя. Не поспав днем, он становится еще более возбужденным, трет глаза, не слышит и не слушает окружающих его детей и педагога, усиливается двигательная активность. Чтобы предотвратить данное поведение, педагог по отношению к этому ребенку предпринимает разные приемы в течении дневного сна: читает, поет, гладит по разным частям тела, сидит рядом и держит за руку и т.д. Все эти попытки безрезультатны. Бывают ситуации, когда педагоги решают перенести кровать этого ребенка в игровую, но это также сложно, так как по СанПину кровать можно переносить в игровую лишь на время сна. Мало того, не все родители соглашаются на такое решение, считая, что данная тактика ущемляет права их ребенка, не задумываясь о том, что их ребенок также ущемляет права остальных детей, не давая им спать.

Что же делать в такой ситуации? Самое главное, понять причину двигательной активности. В этом нам может помочь консультация невролога. Очень часто повышенная двигательная активность в течение дня, отсутствие дневного сна, может иметь неврологическую первопричину. Родители часто боятся, сторонятся неврологов, считая, что данный способ помощи неприемлем, начинают приводить примеры из своего детства, детства братьев, дедушек и бабушек, которые также не спали. Задача родителя в данном случае понять, если все делается правильно, по той схеме, которая была описана выше и это осуществляется как в детском саду, так и дома, ребенок должен спать, или хотя бы, лежать спокойно. Если же этого не происходит, значит, есть другие причины. А понять эти причины поможет невролог.