

Здоровый сон



При поступлении малыша в детский сад педагог старается узнать у родителей как можно больше информации о ребёнке, задавая примерно такие вопросы: какие любимые игрушки, кто больше уделяет времени ребёнку, что любит кушать, есть ли на что-то аллергия, сосёт -ли соску, приучен-ли к горшку, в какое время спит днём? Ответ на последний вопрос, мягко говоря, вызывает недоумение. Всё чаще слышу ответ: а он у нас не спит днём, мы его не можем уложить, при этом добавляют -научите в садике. Приводя в детский сад двухлетнего малыша, не приученного к дневному сну, родители не думают не то, что о воспитателе, они не думают о своём собственном, дорогом чаде. Каково маленькому ребёнку придётся в новой обстановке, ведь всё вокруг новое, чужое, а тут ещё какая-то «тётенька» пристаёт и вдруг укладывает зачем-то спать.

Дорогие родители, очень хотелось, чтобы вы поняли всю важность дневного сна для ребёнка, особенно маленького.

Детский сон носит полифазный (*многоразовый*) характер. Это означает, что груднички должны спать от 5 до 10 раз в сутки, а дети в возрасте 1-1,5 лет ночью не менее 9 часов, а днём 2 раза по 1,5 часа с перерывами 4-5 часов. После полутора лет крохе требуется уже только один дневной сон, продолжительностью около 2 часов, но он обязательно должен быть. И отговорки родителей, типа, детский организм сам лучше знает спать или не спать в этом вопросе не уместны.

Дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга, повышает настроение,

дарит ощущение благополучия, улучшает когнитивные функции. Во время дневного сна происходит очищение кратковременной памяти и подготовка к восприятию новой информации. Во сне вырабатывается гормон роста, благодаря чему ребёнок этого возраста прибавляет примерно 10 см. в год. Сон защищает центральную нервную систему от перевозбуждения, помогает ребёнку активно, но дозированно, воспринимать большие объёмы информации одновременно от всех анализаторов (зрительного, слухового, обонятельного, тактильного) без вреда для его незрелой психики. Также учёными доказана взаимосвязь глубины и продолжительности сна с правильным развитием центральной нервной системы. Постоянно недосыпающие дети чаще страдают гиперактивностью с синдромом дефицита внимания. Дети, отдыхающие днём, развиваются значительно лучше своих сверстников, родители которых пренебрегают дневным сном.

Многие родители убеждены, если ребёнок не спит днём, он компенсирует недостаток сна ночью. Не стоит на это надеяться, скорее наоборот: перевозбуждённый малыш долго не сможет заснуть, а потом будет беспокойно спать ночью, и как следствие – проснётся вялым и разбитым.

Иногда встречается и такое - родители изо всех сил, но безуспешно, пытаются приучить ребёнка днём спать. Важно понимать, что отказ маленького ребёнка от дневного сна редко является физиологической нормой, связанной с особенностями его высшей нервной деятельности. Если малыш испытывает проблемы с засыпанием, родителям нужно постараться найти причину поломки его циркадных ритмов и устранить их. Иногда даже может потребоваться помощь специалистов: невропатолога или психолога, а родители должны сделать всё, чтобы ребёнок днём спал и прежде всего - правильно организовать режим дня.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий, самостоятельной деятельности детей. Одним словом, режим дня – это чёткий распорядок жизни человека в течении суток. Правильный, соответствующий возрастным особенностям ребёнка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Ребёнок, привыкший с детства жить по режиму, охотно его выполняет, и соответственно он легко и быстро будет засыпать в детском саду, где режим дня неукоснительно выполняется.

Очень часто сталкиваемся с ситуацией, когда педагог в детском саду всеми силами старается приучить детей к режиму, к дневному сну, а родители в выходные дни пренебрежительно относятся к этим важным вещам, пускают на самотёк, думая – хочет спать, пусть спит, не хочет, пусть не спит. Дорогие родители, такая позиция крайне негативно влияет на здоровье вашего малыша, и только навредит ребёнку. Старайтесь и дома придерживаться принятого в детском саду режима.

И ещё хочется дать несколько важных советов, как правильно организовать дневной сон ребёнка.

1. Чтобы не нарушить позитивное отношение ребёнка ко сну, никогда не используйте кроватку или сон, как наказание.
2. Позвольте ребёнку спать с его любимой игрушкой.
3. Создайте комфортную обстановку там, где ребёнок спит. В этой комнате не должно быть слишком холодно или слишком жарко, оптимальная температура воздуха -18-19 градусов. Оптимальная относительная влажность 50-70%. Обязательно проводите влажную уборку помещения, а также проветривайте комнату перед сном.
4. Постель ребёнка должна быть мягкой, сухой и обязательно чистой.
5. Старайтесь, чтобы ребёнок не переел перед сном, но и не в коем случае был голоден. Во всём должна быть мера.
6. Не должно быть никаких перевозбуждающих факторов перед сном. Никакой активной игровой деятельности, занятий, будоражащих книг или мультфильмов.

Уважаемые родители, конечно, потребность в сне у каждого ребёнка своя, индивидуальная, и зависит от многих факторов, таких, как: состояние здоровья, особенность типа высшей нервной деятельности, но ещё раз хочу повторить – сон необходим малышу, и если в каких-то аспектах вы можете сомневаться, хорошо это или плохо для вашего ребёнка, то дневной сон -это только хорошо!