

Консультация для родителей «Нужен ли детям дневной сон?»

*День-деньской, а все уснули,
одеяла подоткнули.
Тишина стоит у нас.
Значит это - тихий час!*

Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих даже по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.

Сколько надо спать детям

Потребность во сне зависит от возраста. Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен. Но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов.

Почему дети недосыпают

Часто причина недосыпа в том, что мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен и дома ребенок получает все возможности спать меньше, чем необходимо. Ему разрешают допоздна смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры.

Если малыш недосыпает

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от того, что происходит у взрослых. У детей сон играет особую роль в развитии.

Во-первых, *сон участвует в процессе роста*. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сна нужны условия

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры. Но это довольно серьезное заблуждение.

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Если такой неглубокий сон — обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия.

Как правильно организовать сон?

С самого раннего детства укладывайте малыша спать **в одно и то же время**.

Придумайте **ритуал засыпания** – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.

За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет **успокоиться** и быстро заснуть.

В спальне малыша должно быть **прохладно, темно и тихо**, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, **погасите верхний свет**, и разговаривайте вполголоса.

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

Самое важное о детском сне

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

А что же делать, если ребенок днем не спит?

Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.