

# Сон ребенка

*Вас консультирует:  
учитель-дефектолог высшей кв. категории:  
Бандурина Надежда Викторовна*



Сон дошкольников – достаточно острая тема в последнее время.

Многие родители считают: если ребенок не хочет спать, значит, у него нет в этом потребности, и стоит оставить его в покое.

Однако сон – обязательный элемент жизни ребенка. Сон – это не просто закрытые глаза и отсутствие движения. Это продолжительный и сложный биологический процесс, в котором есть разные фазы, каждая из которых очень важна.

Например, в фазе медленного сна происходит наибольший выброс гормонов роста. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

В другой фазе сна – быстрой – происходят необходимые процессы, связанные с памятью ребенка. В это время происходит «пакетирование» информации и ее запоминание. Фаза быстрого сна очень важна для хорошего обучения.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. У таких детей снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа у ребенка – снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна.

У детей, которые постоянно недосыпают возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

## **Сколько надо спать детям?**

Потребность во сне зависит от возраста ребенка. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети 2-х – 4-х лет – около 16 часов, 4 – 5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6 – 7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

## Для сна нужны условия

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры. Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

## Эти рекомендации помогут Вам правильно организовать сон ребенка

- \* С самого раннего детства укладывайте ребенка спать в одно и тоже время.
- \* Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение сказки, спокойная негромкая музыка – и старайтесь не изменять ему ни когда.
- \* За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные, подвижные игры, выключить компьютер, выучить уроки. Спокойное чтение, тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть.
- \* Температура для сна должна быть 18 градусов по цельсию. Педиатры советуют придерживаться этого показателя, поскольку тогда в помещении легко дышать, следовательно, сон ребенка будет спокойным и обеспечит ему хорошее самочувствие на следующее утро.
- \* В спальне должно быть темно. Наличие искусственного освещения вечером и ночью сказывается на количестве выработки в организме меланина. В результате появляются проблемы (ребенок долго не может уснуть; у малыша очень чуткий сон; на протяжении ночи ребенок часто просыпается; малыш рано просыпается поутру).
- \* Как только ребенок заснул, выключите музыку, на компьютере работайте с наушниками, погасите верхний свет, разговаривайте вполголоса.
- \* Удобная кровать, качественные постельные принадлежности – залог полноценного сна.

Здоровый сон – жизненно важная необходимость для каждого ребенка и один из ключевых факторов счастливого родительства.