



Здоровый сон ребенка

★ Подготовила:

Педагог-психолог Бызова Н.С.



Сколько должен спать ребенок?

К сожалению, педагоги и педиатры все чаще констатируют тот факт, что современные дети недосыпают. А недосыпание ребенка гораздо опаснее, чем недостаток сна у взрослого. Дети, которые спят значительно меньше нормы, медленнее растут и развиваются хуже сверстников. Это объясняется тем, что:

- Во-первых, во время сна вырабатываются гормоны роста.
- Во-вторых, хороший крепкий сон способствует лучшему запоминанию полученной ранее информации.
- В-третьих, общая слабость из-за недосыпания мешает полноценно усваивать информацию.

Для детей, как и для взрослых, нормальное количество сна является индивидуальным. Кто-то из детишек спит больше, кто-то меньше. Цифры, приводимые врачами, являются средним показателем.

Сколько часов спит ребенок?

Возраст	Продолжительность	
	Дневной сон	Ночной сон
Новорожденный	Около 20 часов	
1 месяц	Не более 8 часов	Не более 10 часов
2 месяца	Не более 6 часов	Не более 10 часов
3 месяца	От 3 до 6 часов	Не более 11 часов
4 месяца	От 4 до 6 часов	Не более 12 часов
5 месяцев	Около 3-4 часов	Не более 12 часов
6 месяцев	Около 3-4 часов	Около 10-12 часов
7 месяцев	3 часа	Около 10-12 часов
8 месяцев	3 часа	Около 10-12 часов
9 месяцев	Около 2-3 часов	Около 11-12 часов
10 месяцев	Около 2-3 часов	Около 11-12 часов
11 месяцев	Около 2-2,5 часов	Не более 12 часов
1 год	Около 2-2,5 часов	Около 11-12 часов

Ребенку одного - двух лет важно спать днем около 3 часов. Можно это время разделить на два небольших отрезка отдыха, когда ребенок спит с 11 до часу дня, а потом с трех дня до пяти вечера. Главное, чтобы ему хватало этого времени. Но самым оптимальным вариантом является сон с 12 дня до трех часов дня. Этого времени достаточно, чтобы восстановить силы для активной жизни, которую ведет ребенок, познавая окружающую действительность. Кроме того, со временем длительность дневного сна у ребенка естественным образом сокращается, как сокращается и потребность долго спать.

Чтобы ребенок легко и быстро засыпал, уже за час-два до сна он должен оказаться в спокойной атмосфере. Шумные игры, сложные головоломки, интеллектуальные задачи, приготовление домашних заданий, компьютерные игры, просмотр шумных продолжительных фильмов и мультфильмов, прослушивание громкой музыки и т. п. – все это должно закончиться за час-другой до отхода ко сну. Малыш в это время может спокойно поиграть с игрушками или послушать сказку, читаемую мамой. Ребенок постарше может почитать сам, пообщаться с родителями, посмотреть спокойный фильм. Да и не так уж много времени останется на спокойный досуг, ведь непосредственная подготовка ко сну потребует немало времени. Необходимо принять душ, почистить зубы, расправить постель, переодеться в пижаму, попить водички и т. п. Одни и те же действия, совершаемые изо дня в день перед сном, становятся своего рода ритуалом, исполнение которого тоже помогает ребенку настроиться на сон. А это в свою очередь способствует более быстрому и глубокому засыпанию и, как следствие, более качественному отдыху. Если, например, несколько глотков воды перед сном вдруг стали привычкой, не старайтесь отучать от нее ребенка. Пусть это будет вашим ритуалом-помощником. Если ребенок привык, что родители читают ему сказку, значит, нужно читать, вне зависимости от занятости.

Вечером многие дети категорически отказываются вовремя идти в кровать. Еще бы: в восемь часов вечера только начинается «настоящая», интересная жизнь: приходит с работы папа, возвращается старшая сестра с прогулки, все садятся у телевизора или за столом на кухне, что — то обсуждают, смеются, делятся впечатлениями. А маленькому пора спать. Ребенок может воспринимать данную ситуацию, как несправедливость. Ему хочется быть частью этой взрослой жизни, пусть даже он еще не научился, как следует, разговаривать! Что рекомендуется сделать взрослым: можно ужинать немного пораньше, чтобы ребенок мог принять в нем участие, посидеть со всей семьей. Если отец возвращается с работы в то время, когда ребенку нужно ложиться спать, следует немного «отодвинуть» время укладывания. Прежде всего, позаботьтесь о том, чтобы ребенок вовремя ложился спать вечером. Тогда утром не возникнут проблемы с ранним подъемом. Ложиться спать вечером маленькому ребенку нужно не позднее 20 - 21 часа.

Обратите внимание на свет в спальном комнате. Он должен быть приглушенным, шторы по возможности закрыты. Включите детям спокойную музыку (например, колыбельные, классические произведения). Она позволит детям успокоиться и расслабиться. Кроме того, слушание музыки развивает творческие способности, что не мало важно для всестороннего развития ребенка. Если ребенок долго не засыпает или боится оставаться в одиночестве, посидите с ним, пока он не уснет. Многие родители считают, что если малыша надолго оставить одного, то он все равно со временем уgomонится. Да, это верно,

но лишь отчасти: уставший кричать и плакать, ребенок нередко действительно засыпает, но такой сон тревожный и беспокойный. Не нужно позволять своему ребенку страдать, важно, чтобы он всегда чувствовал вашу любовь, что вы находитесь рядом.

Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна (это не относится к младенцам и детям, находящимся на грудном вскармливании). Незадолго до сна ребенок может выпить чашку чая с 1-2 печеньями или стакан кефира, но не с калорийным бутербродом. Во-первых, с легкостью в теле крепче засыпается. Во-вторых, плотные калорийные перекусы перед сном вредны для желудка.

Перед тем как уложить ребенка, комнату нужно хорошенько проветрить. Если в помещении сухо, после проветривания стоит включить увлажнитель воздуха и довести уровень влажности до приемлемого. Когда ребенок ляжет спать, нужно выключить свет, можно оставить тусклый ночник, если малыш просит об этом. Ни в коем случае нельзя укладывать детей спать при включенном телевизоре или мерцающем мониторе компьютера. Впрочем, включать телевизор, верхний свет и звук колонок компьютера не рекомендуется и после того, как ребенок уснет. Легкие шумы и свет могут и не разбудить его, но они сделают детский сон поверхностным, из-за этого организм не получит полноценного отдыха. Если это происходит постоянно, у ребенка будут проявляться признаки недосыпания. То есть он вроде бы и спит, сколько надо, а все равно не высыпается. Причина - в отсутствии условий. В комнате, где спит ребенок, должно быть свежо, темно и тихо.

Важно помнить, что самые первые годы жизни малыша очень важны для его развития. Именно в этот период формируется не только иммунитет, но и психика малыша. На здоровье малыша влияет хороший сон, свежий воздух, движение, климат в семье, и даже творчество. Каждый из этих факторов играет непосредственно свою роль.

И пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!

