«Значение сна для ребенка»

****Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37****

Человек проводит во сне одну треть своей жизни. Сон имеет очень важное значение для организма ребенка, который растет и развивается, не менее важное, чем пища.

Выделяется несколько фаз сна. Во время медленного сна высвобождается гормон роста, во время быстрого сна происходит восстановление пластичности нейронов и обогащение их кислородом. Антитела, которые борются с инфекцией, вырабатываются во время сна в больших количествах. Когда мы отдыхаем, организм может сосредоточиться на восстановительных процессах. И именно поэтому лучшее предписание во время болезни – это вдоволь выспаться. Сон помогает восполнить наш уровень энергии, таким образом, увеличивая и поддерживая общий уровень активности и внимательности.

 Благодаря сну укрепляется здоровье, восстанавливаются израсходованные силы и работоспособность человека. От длительного лишения сна страдает весь организм, а особенно нервная система. Во время сна нервная система отдыхает, дыхание и импульс замедляются, давление и температура тела понижаются, мускулатура расслабляется; спящий не осознает окружающей обстановки. Установлено, что недостаток сна может проявляться плохим поведением детей. Так, в недавнем исследовании финские ученые доказали, что у детей, у которых продолжительность сна ограничена, повышен риск появления проблем с поведением и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

Возрастная продолжительность сна:

* В норме новорожденный ребенок бодрствует в сутки не более 2–3 часов.
* До 3 месяцев ребенок должен спать 10 часов ночью и четыре раза днем по 1,5 часа.
* После 3 месяцев ребенок может спать 3 раза днем с сохранением 10-часового ночного сна.
* С 10 месяцев до 2 лет ребенок должен спать два раза днем по 2 часа и с 3 лет один раз днем в течение 2–3 часов.
* С 5 лет ребенок должен спать не меньше 12 часов в сутки с обязательным дневным отдыхом в течение 1,5 часов.
* Сон в возрасте 7 лет должен быть 12 часов, без дневного сна, 10 лет — 11 часов, 12 лет — 10,5 часов, 13 лет — 10 часов, для детей 14–15 лет — 9,5 часов.

Нарушения сна могут быть различны: бессонница, расстройство механизма засыпания, расстройство глубины сна, его продолжительности и, наконец, расстройства пробуждения. Причины, вызывающие эти нарушения, также могут быть различны.

Наиболее частые причины детской бессонницы:

1. Переедание или недоедание.
2. Перевозбуждение активными играми или эмоциональными сказками на ночь.
3. Жажда внимания у детей, мамы которых работают.

Если вы устраните, хотя бы одну из существующих проблем, сон вашего ребенка улучшиться.

Существует несколько секретов, которые помогут обеспечить здоровый крепкий сон малыша:

1. **Правильный распорядок дня**. Все будет хорошо и проблем со сном не возникнет, если малыш в одно и то же время ежедневно будет просыпаться, кушать и засыпать. Это надо ввести в основное правило режима дня ребенка и продолжать до полной его самостоятельной жизни.

2. **Комфортная температура воздуха в комнате** избавит от многих проблем. Самая лучшая температура в детской это 20-22 градуса. Кроме того, помещение необходимо часто проветривать.

3. **Комфортная одежда для сна**. Если ребенок привык спать в пижаме, то она не должна быть из жесткого материала, слишком маленькой по размеру или большой. Если же малыш любит спать в маечке и трусиках, то они должны быть без грубых швов, застежек и тесемок, а также максимум из натурального материала. Не надо одевать ребенка слишком в теплую одежду, чтобы он не потел и тем самым от этого не просыпался. Но и не стоит класть ребенка совсем раздетым, если нет уверенности, что он не замерзнет, если нечаянно раскроется ночью.

4. Проведенный **день малыша должен быть активным и интересным**. Должны быть игры на свежем воздухе с друзьями, прогулки с родителями. Интересно проведенный день обеспечит ребенка хорошим крепким сном ночью.

5. Если комната для родителей и детей одна, то обеспечьте в ней **спокойствие и тишину.** Не должно быть яркого света и включенного телевизора или компьютера. Следует быть максимально осторожным, пусть малыш заснет покрепче.

6. Перед сном за пару часов надо **запретить ребенку смотреть телевизор** или сидеть за компьютером или иным гаджетом. Мозг должен подготовиться к отхождению в мир приключений и волшебства. Перед сном следует умыться, почистить зубы, почитать книгу или просто полежать и поговорить с ребенком о прошедшем дне, о его интересных и не очень событиях.

7. Обязательно перед сном надо **помириться с малышом**, если до этого, в течение дня, родители с ним ругались. Чтобы ночь была спокойна, ребенок должен войти в нее с нормальным эмоциональным фоном, ведь лишние переживания не дадут малышу крепко заснуть.

8. **Чай на ночь строго противопоказан**, особенно черный или зеленый. Так же принимать тяжелую пищу следует как минимум за 3-4 часа до сна. Если ребенок любит пожевать, то лучше всего нарезать ему свежих фруктов, дать молока или творога.

9. **Сказка или колыбельная песня** в постели, заставит малыша чувствовать себя защищенным.
10. Необходимо **плотно закрыть шторы и выключить свет**, чтобы ускорить выработку гормона сна. При необходимости можно оставить включенным свет в прихожей или включить не яркий ночник.

Все выше приведенные советы помогут родителям понять, как распланировать день любимых детей так, чтобы ночь помогла ребенку восстановиться.

Крепкого и здорового сна вашим детям!