

## Консультация для родителей

### «Здоровый сон ребенка»

#### *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 легко объясняется:

- 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.

Кроме того, у малоспящих детей ослабляется иммунитет и возрастает вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Недосыпающие дети становятся нервными, рассеянными, суетливыми. Это относится ко всем детям независимо от их возраста: одинаково хорошо должны спать и младенцы, и подростки.

Родители обязаны обеспечить ребенку полноценный здоровый сон в достаточном количестве.

Для детей, как и для взрослых, нормальное количество сна является индивидуальным. Кто-то из детей спит больше, кто-то меньше. Цифры, приводимые врачами, являются средним показателем. В общем-то, к ним и нужно стремиться. Приведенные цифры отражают общее количество сна в сутки, то есть с учетом как ночного сна, так и дневного.

#### *Сколько часов спит ребенок?*

- Новорожденный ребенок спит в среднем 18-22 часа в сутки.
- Ребенок от 1 до 3 месяцев спит 18-20 часов.
- Ребенок в 3-4 месяца может спать 17-18 часов.

- Ребенок в 5-6 месяцев должен спать не меньше 16 часов.
- Ребенок от 7 до 12 месяцев спит от 14 до 16 часов в сутки.
- Ребенок от 1 года до полутора лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 3-4 часа днем. В целом не менее 14 часов в сутки.
- Ребенок от полутора до 2 лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 2-3 часа днем. В целом не менее 13 часов в сутки.
- Ребенок от 2 до 3 лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 2-2.5 часа днем. В целом не менее 12.5 часов в сутки.
- Дети 3-4 лет должны спать не менее 10 часов ночью и 2 часа днем. В целом не менее 12 часов в сутки.
- Дети от 5 до 7 лет должны спать не менее 9-10 часов ночью и 1.5-2 часа днем. В целом не менее 10.5-11 часов в сутки.
- Ученики начальной школы могут не спать днем. Ночью они должны спать не менее 9 часов, лучше – 10 часов.
- Подростку нужно обеспечить не менее 9 часов сна в сутки.
- Старшеклассники должны спать в среднем 8 часов в сутки.

#### 1. Сон в одно и то же время

Чтобы ребенок высыпался, необходимо соблюдать режим и укладывать его спать в одно и то же время. В особенности это касается ночного сна. Возьмите за правило класть ребенка в постель, например, в 21 час. И никогда от этого правила не отступайте. Пусть в доме гости, пусть ребенок увлекся игрой, пусть у родителей дела – все должно быть отложено ради сна ребенка. Если он привыкнет ложиться в одно и то же время, ничто не помешает ему вовремя расслабиться и захотеть спать. Ни одна игра не будет казаться ему более привлекательной, чем свежая теплая постель и уютная подушка.

#### 2. Подготовка ко сну, расслабление, ритуалы.

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.

### 3. Легкость в желудке.

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.

### 4. Комфортная атмосфера в комнате.

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 нельзя 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.

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.