



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 52 «Жемчужинка»
(МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад № 52 «Жемчужинка»)**

улица Энгельса, дом № 8, город Керчь, Республика Крым, 298306, Тел. (36561) 6-77-97. 6-81-07 E-mail: mbdou-52@mail.ru

**«Нормальный сон – сохранение здоровья
ребёнка»**

**г. Керчь
2021г.**

Наверное, один из самых первых вопросов, который возник еще на заре человечества, был вопрос о сне, его возникновении, природе сновидений. В наши дни каждый знает, что сон совершенно необходим для здоровья и нормального развития человека. Более того, считается точно установленным, что сон представляет собой важнейшее условие сохранения здоровья и работоспособности в любом возрасте.

Понаблюдаем за ребенком: если он хорошо выспался, то весел, жизнерадостен, с увлечением играет, занимается и трудится. Между тем нарушения режима сна, его гигиены и как следствие этого различные расстройства в виде сонливости или бессонницы за последние годы начинают встречаться довольно часто не только у взрослых, но и у детей, включая и малышей.

Поэтому так важно понимание родителями природы сна, знание его физиологических основ.

Если ребенок систематически недосыпает или спит поверхностным, неглубоким сном, то все это отрицательно сказывается на здоровье, состоянии нервной системы, даже и на его внешнем виде. Неблагоприятные изменения происходят в состоянии многих систем растущего организма: понижается температура тела, падает обмен веществ, замедляется пульс, снижается кровяное давление.

Давайте побываем в понедельник утром в детском саду и посмотрим на внешний вид детей. Те из них, которые в воскресный день дома не выспались, обычно бледны, вялы, инертны, раздражительны и капризны, не слушаются воспитателей, ссорятся с другими детьми, быстро устают. Все это произошло в результате недосыпания и других нарушений режима в семье. Такими же выглядят дети, которые слишком много спали в выходные дни дома, что, правда, встречается не так часто.

Еще с античных времен было известно, что излишний сон оказывает на организм человека столь же неблагоприятное влияние, как и недосыпание. Очень хорошо сказал об этом выдающийся отечественный педагог К.Д. Ушинский: «Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, мало впечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела — словом, делает его более растением. Вот почему воспитание, заботясь о гармоническом развитии человеческого организма, должно управлять и сном».

Излишний сон развивает у ребенка флегматические черты, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Постепенно такие дети и подростки превращаются в людей ленивых и инертных.

Итак, обе крайности — как недостаток, так и избыток сна — нежелательны. Как же определить оптимальную продолжительность сна для каждого ребенка? Очень важным критерием достаточности сна является поведение ребенка, но все же одного этого не хватит для точного определения. Конечно, с помощью приборов-полиграфов это можно весьма точно сделать, но где их взять?

В нашей многолетней практике успешно используется следующий простой прием. Прежде всего надо добиться, чтобы ребенок ежедневно засыпал и днем, и вечером в одно и то же время. Время дневного сна надо уточнить с воспитателем детского сада. Кстати, это обстоятельство вообще следует всегда выполнять для обеспечения полноценного сна

ребенка. После двух–трех месяцев выполнения такого режима в субботний или воскресный день проводится основной эксперимент.

В тот час, когда у ребенка начинается дневной сон, необходимо создать все условия для его нормального осуществления — устранить посторонние звуки, удалить других людей из комнаты, где спит ребенок, выключить радио и телевизор в соседней комнате и т. д. Через какое-то время ребенок самостоятельно проснется, и это время примерно покажет длительность его дневного сна. Вечером эксперимент с определением длительности ночного сна продолжается по той же схеме.

Следует иметь в виду наличие выраженных индивидуальных различий в длительности сна. У взрослых эти колебания могут быть в диапазоне от 5 до 12 часов, у детей дошкольного возраста — от 8 до 15 часов, хотя последняя цифра встречается как исключение, такие дети обычно нуждаются в неврологическом обследовании.

Каждый родитель, желающий воспитать своего ребенка здоровым, должен создать благоприятные условия для сна.

Прежде всего остановимся на элементарных гигиенических правилах. Каждый ребенок со дня рождения должен иметь отдельную кровать. Спать вместе с родителями, братьями, сестрами плохо, так как они во сне будут тревожить друг друга и нарушать полноценность сна, при этом возникают условия и для передачи инфекции. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка толстой; матрац должен быть жестким, а подушка не из пуха, а из мягкого пера. Спать детям лучше в пижамах, около кровати должен находиться стул для одежды. Кровать надо расположить подальше от батарей центрального отопления. Ни в коем случае не следует кутать ребенка, укрывать несколькими одеялами, так как он будет перегреваться, затем во сне раскрываться и охлаждаться. При температуре в комнате не более 18° ребенок зимой должен укрываться тонким шерстяным одеялом. Летом в жаркие дни лучше спать под простыней, а весной и осенью — под байковым или тонким ватным одеялом. Иногда можно видеть, как ребенок спит, закрывшись одеялом с головой. Этого не следует допускать, так как затрудняется поступление свежего воздуха и ребенок вдыхает собственные испарения.

Перед сном помещение должно быть проветрено, так как свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию. Поздний и обильный ужин мешает спокойному сну, поэтому ужинать надо не позднее чем за 1 —1,5 часа до сна. Мясо, рыбу и бульоны на ужин давать не стоит, так как белок, содержащийся в них, будет долго перевариваться и это помешает засыпанию.

Нарушение сна у ребенка может вызвать излишнее беспокойство родителей. Если малыш ночью просыпается, то, как правило, не надо его укачивать, тем более брать на руки или в свою постель. Надо просто повернуть его на другой бок и иногда дать немного попить. Ребенок должен заснуть сам. На крики детей лучше не реагировать, иначе можно стать рабом ребенка, и тогда родители будут лишены покоя, а младенцы долго не будут засыпать.

Многие родители обязательно стараются добиться того, чтобы дети спали только на правом боку. Это делать нецелесообразно, так как длительное пребывание в одном и том же положении может привести к нежелательным последствиям в виде, например, деформации грудной клетки, искривления позвоночника. Лучшей позой для сна ребенка является, пожалуй, поза на спине. Спать, поджимая колени к животу, свернувшись

калачиком, детям также нежелательно, так как это препятствует нормальному кровообращению.

Перед сном необходимо сделать вечерний туалет, вымыть лицо, руки и ноги водой комнатной температуры. Начиная с конца второго года жизни можно малышей приучать чистить зу́бы перед сном.

Никогда не следует наказывать ребенка, приговаривая: «За то, что ты сейчас сделал, ты немедленно ляжешь спать!» В таком случае чувство вины помешает ему заснуть, он начнет бояться темноты. Богатое воображение будет рисовать ему всякие, в том числе и страшные картины, сон станет беспокойным, с кошмарными сновидениями. Поэтому надо взять за правило объясняться с ребенком в воспитательных целях до того, как наступает время сна. Тем самым ребенок может быть избавлен от тяжелых переживаний и ненужных отрицательных эмоций.

Не стоит разрешать детям заниматься перед сном шумными подвижными играми, так как они мешают быстрому засыпанию и глубокому сну. Просмотр телевизионных передач после «Спокойной ночи, малыши» недопустим. В момент засыпания ребенка следует притушить яркий свет. Нередко дети дошкольного возраста, да и младшие школьники боятся спать без света. Чтобы не травмировать нервную систему, не гасите свет, если ребенок плачет и просит оставить свет зажженным: можно включить свет в соседней комнате или в коридоре, а дверь в комнату малыша оставить открытой. Когда ребенок заснет, ее можно закрыть. В спальню не должны по возможности доноситься посторонние звуки и шумы. Утром, после того как малыш проснется, не надо разрешать ему долго лежать в постели; приучите его быстро вставать, убирать постель и вместе с родителями делать утреннюю зарядку.

Наш век эпохи бурной научно-технической революции предъявляет высокие требования к нервной системе человека, в первую очередь подрастающего поколения. Поэтому одним из обязательных условий воспитания здорового ребенка является создание условий для здорового, полноценного сна детей, который должен быть оптимальным по своей продолжительности и качеству, что обеспечит нормальное развитие нервной системы и других систем растущего организма.