

## *Спать или не спать днём?*

Сабитова Т.С

Во сне, как известно даже мы взрослые проводим не менее трети всей жизни. А маленькие дети — значительно больше. «Спать или не спать днем?» — этот вопрос становится главным в каждой семье, где есть 3—6-летний малыш. Днем дети совершенно не желают ложиться в постель, и многие родители идут у них на поводу. Правильно ли это?

### **Что такое сон?**

Сон — весьма сложное и активное состояние организма.

Мозг малыша работает во сне и наяву, не зная покоя и отдыха, поэтому, помимо ночного сна, дневной не только полезен, но и необходим ребенку.

Доказано, что дети, спящие днем, ведут себя активнее.

По интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее ровесников. И ночью они спят крепче тех, кто отказывается от «тихого часа».

Во время сна наш мозг вырабатывает специальный защитный белок, помогающий организму адаптироваться к повышенным нагрузкам, в том числе и экологическим.

### **Сон в жизни человека:**

- обеспечивает отдых организма;
- играет важную роль в процессах метаболизма. Вовремя медленного сна высвобождается гормон роста. Быстрый сон восстанавливает пластичность нейронов и обогащает их кислородом;
- способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий;
- обеспечивает приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь);
- восстанавливает иммунитет, активизируя Т-лимфоциты, борющиеся с простудными и вирусными заболеваниями.

### **Рекомендации, способствующие здоровому сну:**

- принимать пищу надо не менее чем за 2—4 ч до сна (нужно иметь в виду, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляюще действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость); нельзя употреблять перед сном напитки, способствующие повышению тонуса (газированные напитки, кофе, крепкий чай и т.п.);
- следует гулять перед сном на свежем воздухе (за 2—3 ч);
- сократить пребывание за компьютером или экраном телевизора перед сном;
- перед сном обязательно проветрить спальню, выключить яркий свет;

- правильно подобранные матрас и подушки сделают сон комфортным, помогут сохранить здоровье на долгие годы.
- Место, где ребенок спит, должно стать его лучшим другом, любимым островком уюта и безопасности. Кровать — центральный и самый важный элемент детского «спального царства». Главное требование к кровати — ее безопасность. Она должна быть изготовлена из экологически чистых материалов, лучше из натурального дерева. Если кровать окрашена, необходимо убедиться, что в краске отсутствуют соли свинца. Матрас должен плотно входить в каркас, не оставляя у боковых стенок зазоров и щелей, в которые могла бы попасть рука или нога ребенка. Матрасы бывают пружинные, набивные и поролоновые. Пружинные или набитые жестким ортопедическим материалом (например, кокосовой стружкой) стоят дороже, но и служат значительно дольше. Если приходится пользоваться поролоновым матрасом, его нужно не менее одного раза в месяц переворачивать, чтобы не образовывалось глубоких вмятин. Важно знать, что главное требование к матрасу — его ровная поверхность и необходимая жесткость: матрас призван обеспечивать правильное формирование позвоночника и не должен перекрывать доступ воздуха.

### **Нужен ли детям дневной сон?**

Дневной сон — чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа. Мы лишь кратко напомним, что большое значение для режима ребенка имеют и время и продолжительность дневного сна. Слишком поздний или долгий дневной сон способен доставить вам хлопоты, когда придется укладывать ребенка вечером.

Дети, посещающие детский сад, более-менее мирятся с тем, что «тихий час» для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь! Мама или тем более бабушка — другое дело, у них послеобеденную «войну» за независимость от подушки и одеяла выиграть бывает легче.

Вот и получается, что «организованные» дошколята в выходные дни по большей части отдыхают именно от режима, а «домашние» и подавно сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить времени и сил на бесконечные уговоры и укладывания, приглушать телефон, разговаривать только шепотом, ходить на цыпочках. Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов, которые считают, что до 5—6 лет ребенку просто необходимо, по крайней мере, 1,5—2 ч отдыхать днем.

Многие мамы, перестав укладывать малышкой днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. Но, если вы проявите немного настойчивости и, послеобеденный отдых наверняка наладится. И ребенок от этого только выиграет.