

Консультация педагога-психолога

Дневной сон дошкольника: советы невролога

Некоторые родители считают, что дневной сон детям не нужен, чтобы они крепче спали ночью. Однако...**В чем польза дневного сна?**

Если дома дошкольник не спит днем или делает это не в то же время, что и в детском саду, проблемы во время тихого часа неизбежны. Родители оправдываются тем, что заставить ребенка спать днем невозможно. Это не так. И.В. Ковалева, врач-педиатр, детский невролог, г. Москва считает: Если проявить немного настойчивости, дневной сон наладится даже у совсем отвыкшего от него ребенка. Но в первую очередь родители должны понять, **для чего нужен дневной сон:**

1. Чтобы ребенок был здоровым. Суточные биоритмы сна и бодрствования определяют все ритмические процессы детского организма. Лишая ребенка дневного сна, взрослые создают почву для расстройства биоритмов (десинхроноза). Следствие его — повышенная возбудимость и утомляемость дошкольников, задержка нервно-психического и физического развития, отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым ОРЗ и детским инфекциям.

2. Чтобы ребенок лучше развивался. Дневной сон помогает усваивать новые знания, в том числе и те, которые дошкольники получают на подготовительных занятиях к школе.

С помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) ученые исследовали так называемую биоэлектрическую активность детского мозга — движение нервных импульсов по отросткам нейронов. Оказалось, что энцефалограмма, снятая во сне у грудного ребенка, практически не отличается от таковой у взрослого. А вот созревание энцефалограммы, типичной для бодрствования, продолжается до 12–18 лет. Это значит, что активность детского мозга во сне по качеству превосходит работу наяву.

По сути, мозг не спит ни днем, ни ночью — он просто переключается с восприятия информации на режим ее обработки и усвоения. Чем младше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить. Значит, тем больше дневных «пауз» ему необходимо и тем дольше должен продолжаться его сон.

3. Чтобы крепче спал ночью. Этот аргумент удивляет родителей. Однако не спавший днем дошкольник, как правило, настолько перевозбуждается к концу дня, что не может уснуть, даже если хочет. Перегруженный дневными

впечатлениями и информацией мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой и усвоением. Отсюда повышенная тревожность, ночные страхи и кошмары.

Отказ от дневного сна — симптом целого ряда состояний, самое распространенное из которых — синдром гиперактивности. Не спящие днем дети нуждаются в неврологической консультации.

4. Чтобы укрепить нервную систему. Городским детям требуется больше времени на дневной отдых. Ведь их нервную систему истощает шум автомагистралей, стремительный ритм жизни и агрессивная зрительная среда (серые коробки многоэтажек, прямые углы и линии, отсутствие природных пейзажей). Дневной сон помогает сгладить воздействие на организм дошкольника стрессовых факторов и неблагоприятной экологии. Когда ребенок спит, мозг вырабатывает специальные защитные белки, за счет которых нервная система адаптируется к повышенным нагрузкам.

Очень важно не менять режим сна и бодрствования ребенка в выходные дни и во время летних каникул.

Кроме всего перечисленного, родителям следует помнить: **чем младше ребенок, тем больше его потребность во сне.**

Как подготовить детей к тихому часу

Дошкольник может непрерывно бодрствовать 5,5–6 ч. Если дети находятся в группе более 5 ч, их нужно укладывать спать днем на 2–2,5 ч.

Не следует проводить перед сном закаливающие процедуры, подвижные и эмоциональные игры. Все это возбуждает детей, мешает им уснуть. Нельзя ругать, а тем более наказывать (как это иногда бывает) малыша, который полежал 15–20 мин и не уснул. Ребенку ясельного возраста требуется целый час на засыпание, а дошкольнику — полчаса.

Даже если ребенку в силу каких-то причин не удастся уснуть, пребывание в постели днем все равно приносит ему пользу — он в любом случае отдыхает. Главное, чтобы не спящий ребенок не мешал другим детям. Для этого нужно заранее оговорить правила: не можешь уснуть — притворись, что спишь, веди себя тихо.