

Дневной сон ребенка - дошкольника



Некоторые родители считают, что дневной сон детям не нужен. Они просят освободить ребенка от тихого часа в детском саду, чтобы он крепче спал ночью. Необходимо объяснить родителям пользу дневного сна и помочь создать комфортные условия для тихого часа.

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. 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 - от годовых и многолетних циклов роста до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих доли секунды. 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 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 убедить родителей 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. Детский сон полифазен по своей природе, причем число фаз (периодов сна в течение суток) сокращается по мере роста ребенка. Это хорошо видно из таблицы.



На монофазный (только ночной) сон детская нервная система перестраивается лишь к 7 годам. При этом скрытые элементы полифазности сохраняются у многих детей до 8-9 лет: при заболевании или переутомлении они возвращаются к дневному сну.

Возраст	Всего за сутки, ч	Всего днем, ч	Ск-ко раз днем
первый мес.	19-20	13-14	4-11
1-2 мес.	18-20	12-13	5-6
3-4 мес.	18-19	10-11	4-5
5-6 мес.	16-17	8-9	4-5
7-9 мес.	15-16	7-8	4
10-12 мес.	14-15	5-6	3
1-1,5 г	14-14,5	4,5-5	2
1,5-2,5 г	13-14	3,5-4	1
2,5-3,5 г	12,5-13	2,5-3	1
4-6 лет	12-12,5	2-2,5	1

Как подготовить детей к тихому часу

Дошкольник может непрерывно бодрствовать 5,5-6 ч. Поэтому детей 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.

Некоторые дети не спят днем, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить их послушаться - сделать вид, что родители тоже отдыхают. Увидев, что взрослый человек прикрыл глаза, дети быстро успокаиваются.

Условия для здорового сна в детском саду



Дневной сон - обязательный режимный момент, предусмотренный СанПиН .4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 № 26). Условия для дневного сна в детском саду должны быть обеспечены в соответствии с требованиями этого документа.

Спальня

Если в здании детского сада предусмотрено отдельное помещение для спальни со стационарными кроватями, необходимо чтобы:

- спальные места соответствовали детям по росту;
- между кроватями, наружными стенами и отопительными приборами был обеспечен свободный проход;
- на одного ребенка в спальне приходилось: 2 кв. м в общеразвивающей группе.

Постельные принадлежности

У каждого ребенка должны быть индивидуальные постельные принадлежности: как минимум три комплекта постельного белья и полотенец (для лица и ног); два комплекта на матрасников.

Не реже раза в неделю постельное белье и полотенца меняются по графику. Для этого грязное белье складывают в специальный бак ведро с крышкой или мешок (клеенчатый, пластиковый или из ткани, сшитой в два слоя) и отдают в прачечную. Матерчатые мешки стирают, клеенчатые и пластиковые - обрабатывают горячим мыльно-содовым раствором.

То, что нельзя постирать - матрасы, подушки, спальные мешки - проветривают при открытых окнах в спальнях во время каждой генеральной уборки (раз в месяц) или на улице - на специально отведенных площадках хозяйственной зоны. Раз в год они подвергаются химической чистке или обработке в дезинфекционной камере.

Уборка и проветривание

В отдельном спальном помещении влажную уборку нужно проводить при открытых фрамугах или окнах после сна.

В душном жарком помещении дети плохо засыпают. Поэтому регулярно контролируются:

- ✓ влажность воздуха (40-60%);
- ✓ температура (не ниже 19 °С);
- ✓ режим проветривания (не менее 10 мин через каждые 1,5 ч).

В холодное время года спальню проветривают насквозь до дневного сна, в теплое - детей укладывают спать при открытых окнах. При этом аэрация спальни должна быть широкой, но односторонней.

Материал подготовила педагог-психолог Петелина О.А. по материалам журнала «Справочник педагога-психолога. Детский сад», №10, 2016 «Дневной сон дошкольника: советы невролога» И.В. Ковалева врач-педиатр, детский невролог