

Спящий режим

Нервная система дошкольника незрелая и не очень крепкая, поэтому детям так важен режим. Сегодня доказано, что полноценный отдых повышает активность иммунной системы малыша, влияет на интеллект, память, когнитивные способности. А бабушкина присказка «поспи – вырастешь» получила научное обоснование: оказывается, в период фазы медленного сна высвобождается гормон роста, и дети в буквальном смысле «растут в колыбели».

Некоторые родители машут рукой на режим, полагая, что детский организм «лучше знает свою норму». Это очень опрометчивое предположение, поскольку, по мнению врачей, любые расстройства сна крайне негативно отражаются на здоровье ребенка. Специалисты из Новой Зеландии установили, что недосып приводит к появлению лишнего веса у детей: малыш начинает восполнять недостающую энергию путем избыточного потребления калорийной пищи. Порой от родителей можно услышать, что их ребенок уже после 1,5-2 лет совершенно перестал спать днем, зато рано ложиться вечером и может проспять до 10-11 часов утра. Однако родительский комфорт не всегда полезен малышу. Специалисты пришли к выводу, что недолгий дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга, повышает настроение, дарит ощущение благополучия и улучшает когнитивные функции.

На второй стадии дневного сна происходит очищение кратковременной памяти и подготовка к восприятию новой информации. Поэтому дети, отдыхающие днем, развиваются значительно лучше своих сверстников, родители которых пренебрегают дневным сном детей. Перед сном малыш обязательно должен поесть и сходить в туалет. В комнате стоит задернуть шторы, создать атмосферу покоя. Набегавшийся малыш заснет, не пролежав и 15 минут в одиночестве! Особенно если отдыху предшествовала длительная прогулка и плотный обед.

Нервная система дошкольника незрелая и не очень крепкая, поэтому детям так важен режим. Американский сомнолог Марк Вайсблут считает, что дефицит сна так же опасен для малыша, как дефицит железа и кальция! В будущем ребенок может страдать проблемами с памятью, когнитивными нарушениями и, возможно, серьезными психическими расстройствами.

Но избежать негативных последствий легко – ***просто вовремя кладите малыша спать!***



(По материалам журнала «Виноград», №6, 2015г. Подготовила воспитатель Бугрова С. Н.)