



СОН ДЕТЕЙ

Каждому не раз приходилось слышать: на спящих детей нельзя смотреть. Конечно это суеверие, верно другое:

- **Детский сон надо всячески оберегать!**

Недосыпание для растущего организма не меньшее зло, чем недоедание.

Дефицит сна отражается, прежде всего, на нервной системе, тормозит умственное и физическое развитие, делает ребёнка капризным, раздражительным, неуравновешенным.

Почти в каждой группе детского сада обнаруживаются один-два ребёнка, которые долго не засыпают. Чаще всего это дети, у которых нарушен домашний режим. Почти всегда в таких случаях выясняется, что по субботам, воскресеньям, во время болезни ребёнка, во время отпусков родителей детей днём не укладывают спать.

- **Можно ли заставить себя заснуть, когда не хочется спать?**

Практически невозможно. Зато возможно создать сонливое настроение. Взрослым известны эти приёмы: прогулка, чашка молока перед сном и т.д.

Чтобы ребёнок хорошо засыпал нужно создать у него стереотип, т.е. повторяющийся изо дня в день ритуал отхода ко сну. Например, некоторые родители с первых дней жизни ребёнка укачивают его. Рефлекторная связь качание- сон возникает очень быстро. С возрастом сон ребёнка становится более беспокойным. Что же в этом случае рекомендуется? Прежде всего, проветривание комнаты. Прохладный воздух оказывает успокаивающее воздействие. Маленьких детей перед сном обычно купают, для детей постарше сигналом ко сну является складывание игрушек, умывание, переодевание. Многие дети привыкли засыпать с игрушкой. Это тоже работает на создание стереотипа.

« Спи!»- строго приказывает малышу папа. А как спать, если рядом включён телевизор или магнитофон. Может ли сон ребёнка быть полноценным, когда в комнате звучит музыка? Если тихая, мелодичная- да, громкая- нет. А лучше всего для сна мамина колыбельная- тихая, успокаивающая, создающая ощущение

близости матери, защищённости... Хорошо если в комнате нет яркого света, ничего отвлекающего.

Если малыш просыпается раньше времени спокойным, жизнерадостным, значит его индивидуальная норма сна меньше средних норм. Но если проснувшись раньше времени, он капризничает, то значит что-то неблагополучно: либо сон организован плохо, либо ребёнок нездоров. Имеет смысл понаблюдать, как спит ребёнок: не разговаривает ли во сне, не встаёт ли с постели, продолжая спать. Если это повторяется более двух месяцев- обращайтесь к врачу.

Как взрослым, так и детям снятся сны. После того как ребёнок услышит страшную сказку, испугается или, наоборот, обрадуется ребёнок может видеть «тематические» сны. Эта особенность может быть использована для организации спокойного сна детей.

