

ДЕННИЙ СОН ДОШКІЛЬНИКІВ: ЩО ЦЕ І З ЧИМ ЙОГО «ЇСТИ»

Спати дітям вдень чи ні? Дорослі без вагань скажуть: «Так, спати!» А діти навряд чи із ними погодяться. Навіщо потрібен денний сон дошкільникам і скільки він має тривати? Спати дітям вдень чи ні? Дорослі без вагань скажуть: «Так, спати!» А діти навряд чи із ними погодяться. Дізнайтеся з публікації, навіщо потрібен денний сон дошкільникам і скільки він має тривати

Якщо вдома дошкільник не спить вдень чи робить це не в той час, що і в дитячому садку, проблеми під час тихої години неминучі. Батьки виправдовуються, що змусити дитину спати вдень – неможливо. Це не так. Якщо проявити трохи наполегливості, денний сон налагодиться навіть у дітей, які від нього відвикли.

Навіщо потрібний

Чимало батьків нехтують денним сном дитини. У них завжди наготові стандартна відмовка: «А нам лікар-педіатр нічого про це не говорив» або «Дитина вже доросла, їй це не потрібно». Що такі дії батьків зазвичай спричиняють? До шести років у багатьох дітей у тій чи тій формі розвивається невротичний стан, з'являються маніпулятивні й істеричні прояви. Саме тому важливо пояснити батькам, яку роль відіграє денний сон у житті дитини. Насамперед він необхідний для того, **щоб дитина...**

...була здоровою. Добові біоритми сну й неспання визначають усі ритмічні процеси дитячого організму — від річних і багаторічних циклів росту до мікроритмів, що діють на клітинному рівні й тривають мілісекунди. Коли дорослі позбавляють дитину сну, вони провокують у неї десинхроноз – розлади біоритмів. Серед негативних наслідків десинхронозу:

- підвищена збудливість і втомлюваність;
- затримка нервово-психічного і фізичного розвитку;
- затримка росту;
- ослаблення імунітету, схильність до частих ГРВІ та дитячих інфекцій.

...розвивалася. Денний сон дає змогу ліпше засвоювати нові знання, зокрема, ті, що дошкільники отримують у дитячому садку.

За допомогою електроенцефалографії учені дослідили біоелектричну активність дитячого мозку – рух нервових імпульсів по аксонах, тобто відростках нейронів. Дослідники виявили, що вві сні електроенцефалограми немовляти і дорослого майже не відрізняються. А от дозрівання електроенцефалограми, що типова для неспання, триває до 12-18-річного віку. Це означає, що активність дитячого мозку вві сні переважає за якістю його роботу наяву.

По суті, мозок не спить ні вдень, ні вночі – він перемикається зі сприйняття інформації на режим її переробки і засвоєння. Що молодша дитина, то більше вона повинна знати і запам'ятовувати, і відповідно, потребує більше денних «пауз» і довшої тривалості сну.

...міцно спала вночі. Цей аргумент дивує батьків. Утім, дитина, яка не спала вдень, зазвичай перезбуджується до вечора. Відтак не може заснути, навіть якщо хоче. У такий спосіб перевантажений денними враженнями й інформацією мозок дитини сигналізує про труднощі з їх переробкою та засвоєнням. Звідси – підвищена тривожність, нічні страхи і жахіття.

Відмова від денного сну – симптом багатьох захворювань, зокрема синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). Діти, які не сплять удень, потребують консультації лікаря-невролога.

...зміцнила нервову систему. Міські діти потребують більше часу для денного сну. Адже їхню нервову систему виснажує шум автомобілів, стрімкий ритм життя й агресивне зорове середовище – сірі «коробки» багатоповерхівок, прямі лінії та кути, відсутність природних пейзажів. Тож денний сон дає змогу мінімізувати вплив на дитячий організм стресогенних чинників і несприятливої екології. Коли дитина спить, її мозок продукує спеціальні захисні білки, завдяки яким нервова система адаптується до підвищених навантажень.

Скільки має тривати

Важливо переконати батьків не змінювати режим сну та неспання дитини у вихідні, під час відпусток або її тривалої відсутності в дитячому садку. Окрім цього, батьки мають пам'ятати: **що менша дитина, то довше** вона має спати.

Сон дорослої людини – монофазний. Це означає, що їй достатньо лише одноразового відпочинку вночі. Дитячий сон за своєю природою – поліфазний. Число фаз, тобто періодів сну протягом доби, скорочується в міру того, як росте дитина (Таблиця).

Вік	Тривалість сну		Кількість періодів денного сну
	за добу, год	вдень, год	
Перший місяць	19-20	13-14	4-11
1-2 місяці	18-20	12-13	5-6
3-4 місяці	18-19	10-11	4-5
5-6 місяців	16-17	8-9	4-5
7-9 місяців	15-16	7-8	4

Вік	Тривалість сну		Кількість періодів денного сну
	за добу, год	вдень, год	
10-12 місяців	14-15	5-6	3
1-1,5 року	14-14,5	4,5-5	2
1,5-2,5 років	13-14	3,5-4	1
2,5-3,5 років	12,5-13	2,5-3	1
4-6 років	12-12,5	2-2,5	1

До монофазного, тобто лише нічного, сну дитяча нервова система перебудовується лише до семирічного віку. Приховані елементи поліфазності зберігаються в багатьох дітей до восьми - дев'ятирічного віку. Наприклад, під час захворювань чи перевтоми такі діти повертаються до денного сну.

Як підготуватися

Дошкільник може безперервно бути на ногах п'ять із половиною – шість годин. Якщо діти перебувають у групі більше п'яти годин, їх потрібно покласти спати вдень на дві – три години.

Перед сном не варто проводити з дітьми загартовувальні процедури, рухливі та емоційні ігри. Усе це збуджує дітей, заважає їм заснути. Не можна сварити, а тим паче карати вихованця, який полежав 15-20 хв і не заснув. Дитині раннього віку потрібна година на засинання, а дошкільнику - пів години.

Навіть якщо дитині через певні причини не вдається заснути, перебування в ліжку вдень все одно йде їй на користь, адже вона у будь-якому разі відпочиває. Головне, щоб дитина, яка не спить, не заважала іншим. Для цього варто заздалегідь **обговорити правила**.

Не можеш заснути – полеж тихенько, обійми ведмедика, подивися книжку або порахуй слоненят.

Деякі діти не сплять удень, тому що не хочуть бути «як маленькі». Ліпший спосіб для вихователя переконати їх – **удати, що також відпочиває**. Побачивши, що доросла людина заплющила очі, діти швидко заспокоюються.