

Почему детям так важен дневной сон?



В исследовании показывается, что дети от двух с половиной до трех лет, которых всего-навсего не укладывали спать днем, более тревожны, менее радостны, любознательны и самостоятельны в решении своих проблем, как утверждает профессор Моника ЛеБуржуа, проводившая исследование. Результаты анализа показали, что недостаток сна меняет и эмоции на лицах детей – происходящие вокруг радостные события воспринимаются не так позитивно, а расстраивающие – еще более негативно.

«В наше время многие маленькие дети спят недостаточно, а дневной сон ребенка – это один из способов доспать необходимые по суточной норме сна часы», – говорит профессор. «Исследование показало, что недосып, вызванный тем, что родителям не удается уложить ребенка спать днем, сказывается на том, как ребенок выражает свои чувства и, со временем, может сказаться на эмоциональном развитии и вызвать риск возникновения проблемы хронически плохого настроения на протяжении всей дальнейшей жизни».

Моника ЛеБуржуа и ее коллеги сравнили эмоциональное состояние здоровых детей спустя час после того, как их не уложили спать на дневной сон вопреки привычному режиму сна, и их состояние на следующий день после того, как была соблюдена норма дневного сна ребенка. Экспериментальное исследование, первое в своем роде, посвященное влиянию пропуска сна на эмоциональные реакции детей, показало, что недосып, в данном случае 90-минутный, может привести к тому, что ребенок окажется не способным полноценно познавать новые, интересные для него вещи, а также справляться с неприятностями.

«Как и хорошее питание, полноценный сон – это насущная потребность детей, которая отвечает за ежедневное получение от окружающих людей и внешней среды всего самого важного», – считает профессор М.ЛеБуржуа.

В ходе исследования лица детей записывали на видео во время того, когда они собирали детские паззлы с

изображением домашних животных, обитателей моря и насекомых. В первом эксперименте в паззле все детали были на месте, так, чтобы ребенок мог получить удовольствие от успешного выполнения задачи. Во втором – одна деталь была заменена деталью из другого паззла, что приносило детям неудовольствие из-за невозможности собрать картинку.

Выражения лиц детей были проанализированы посекундно на предмет эмоций радости, заинтересованности, грусти, досады, гнева, отвращения, стыда и замешательства.

## Зачем ребенку нужен дневной сон?

Во время любого сна – как дневного, так и ночного, происходит восстановление нервной системы и всего организма после нагрузок в период бодрствования. Для детей сон особенно важен: фаза быстрого сна связана с запоминанием полученной информации, а значит, и с умственным развитием малыша; во время фазы медленного сна активизируется выработка гормонов роста. Кроме того, нервная система дошкольника еще не слишком устойчива, она только формируется, но при этом постоянно подвергается воздействию новых впечатлений, событий, информации. Лишь достаточное количество спокойного сна, ночного и дневного, может обеспечить качественную «разгрузку» нервной системы, и как следствие – сохранение здоровья и нормального развития ребенка. Дневной сон важен не меньше ночного, поскольку позволяет разделить насыщенный впечатлениями день на две части, что серьезно облегчает мозгу и нервной системе задачу по переработке информации.



Некоторые родители считают, что если их малыш «высыпает» суточную норму в 11-12 часов за ночь, то дневной сон ему не нужен. Однако в важности тихого часа для детей дошкольного возраста убеждены все педиатры и детские неврологи. Так, Владислав Ремирович Кучма — директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, утверждает:

*«Сон — обязательный элемент жизни ребенка. И это не только свободное время для родителей, которые, пока малыш спит, могут заняться своими делами. Сон — естественное проявление цикла*

*жизни ребенка, и для него характерна определенная частота. Если новорожденный спит 19 часов в сутки, то к дошкольному возрасту продолжительность сна уменьшается. Но полтора-два часа дневного сна остаются обязательными».*

Различные исследования на тему дневного сна у детей доказывают: дошкольники, спящие днем, имеют лучшую концентрацию внимания, ведут себя более спокойно, требуют меньше внимания взрослых, меньше устают и перевозбуждаются, реже болеют по сравнению со сверстниками, спящими только ночью.

## ДНЕВНОЙ СОН. ДО КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ДОЛЖНЫ СПАТЬ ДНЕМ?

Вопросы и проблемы сна – одни из самых актуальных для родителей. Важность полноценного отдыха для детей трудно переоценить, однако несформированность нервной системы и некоторые внешние причины часто мешают малышам спать согласно «положенному» по возрасту режиму. Дневной сон порой ставит мам в тупик: ребенок категорически отказывается укладываться или, если все-таки заснет, долго не может успокоиться вечером. До какого возраста ребенку нужен дневной сон с точки зрения физиологии? Почему дети спят в детском саду и не спят днем дома? Стоит ли настаивать на укладывании или все же смириться с фактом, что ребенок «перерос» дневной сон?



## Продолжительность дневного сна по возрастам.

<i>Возраст</i>	<i>Сколько должен спать ребенок в сутки</i>	<i>Ночной сон</i>	<i>Дневной сон</i>
Новорожденный	19 часов	до 5-6 часов непрерывного сна	1-2 часа через каждый час
1-2 месяца	18 часов	8-10 часов	4 сна по 40 мин-1,5 часа; всего около 6 часов
3-4 месяца	17-18 часов	10-11 часов	3 сна по 1-2 часа
5-6 месяцев	16 часов	10-12 часов	Переход на 2 сна по 1,5-2 часа
7-9 месяцев	15 часов		
10-12 месяцев	14 часов		2 сна по 1,5-2,5 часа
1-1,5 года	13-14 часов	10-11 часов	2 сна по 1,5-2,5 часа; возможен переход на 1 дневной сон
1,5-2 года	13 часов	10-11 часов	Переход на 1 сон: 2,5-3 часа
2-3 года	12-13 часов	10-11 часов	2-2,5 часа
3-7 лет	12 часов	10 часов	1,5-2 часа
Старше 7 лет	не менее 8-9 часов	не менее 8-9 часов	не обязательно

Разумеется, это лишь примерные рекомендации. Каждый ребенок уникален и имеет разные потребности в отношении сна. И чем старше дети, тем больше они отличаются друг от друга.

## До какого возраста дети спят днем?

Сложно отвечать на вопрос, до какого возраста ребенок должен спать днем, поскольку такая постановка вопроса несколько некорректна. Большинство родителей понимают, что заставить маленького ребенка спать, если он не хочет – сложнейшая задача. Можно лишь стараться и прикладывать усилия к тому, чтобы режим ребенка был близок к оптимальному для его возраста.

Нервная система дошкольника находится в процессе формирования, поэтому ему сложно переносить обилие впечатлений целого дня без промежуточного «тихого часа». Поэтому неврологи рекомендуют укладывать детей спать днем вплоть до 6-8 лет. Чем младше ребенок, тем больше его потребность в дневном сне. Если старший дошкольник (5-6 лет) от отсутствия отдыха днем особенно не пострадает, для крохи младше 3 лет непрерывное бодрствование в течение 11-12 часов может вылиться в поведенческие проблемы (экспрессивность поведения, капризы, истерики), ухудшение обучаемости и даже снижение иммунитета. Поэтому родителям стоит постараться сохранять дневной сон как можно дольше. «Срывы» и отступления от режима возможны, но при настойчивости взрослых малыш будет уверен: спать днем – необходимо. Недаром в садиках большинство детей спят в тихий час, а дома, в выходные, их сложно уложить. Дело в дисциплине, в том числе и в самодисциплине родителей. +

У детей 7-8 лет потребность в дневном отдыхе может сохраняться, особенно с учетом адаптации к новым умственным нагрузкам в школе. Не запрещайте ребенку спать после учебы, если он хочет. А если отказывается – по крайней мере, посоветуйте приступать к выполнению домашних заданий после небольшого отдыха (не у телевизора, разумеется).

## Какова нормальная продолжительность дневного сна?

Несмотря на то, что врачи рекомендуют всем детям до 7-8 лет спать по полтора-два часа днем, некоторые малыши могут обходиться коротким сном – около часа, а то и 30-40 минутами. Стоит ли переживать родителям? Это зависит от поведения и состояния ребенка. Если он бодр, весел, активно играет, не капризничает, можно сказать, что непродолжительного дневного отдыха ему достаточно.