

Регуляция сна
у дошкольников:
советы родителям



Сколько сна нужно дошкольникам

Маленьким детям нужен дополнительный сон, чтобы их мозг правильно развивался. В детстве гипофиз вырабатывает так называемый «гормон роста». Он ускоряет физические изменения, включая рост, кости и мышцы. Исследования показали, что сон играет важную роль в секреции гормона роста. А недостаточный сон влияет на физическое развитие негативно.

Многие дошкольники ходят в детский сад, где сталкиваются с обилием новой информации и вовлекаются в процесс обучения. Сон нужен им, чтобы помочь обработать то, что они узнают. Недосып негативно сказывается на способностях, памяти и социальных навыках.

**детям 3-5 лет нужно 10-13 часов,
от 6 до 9 лет – уже 9-12 часов.
Для детей в возрасте 5 лет и младше
это время включает и дневной сон.**

Например, если пятилетний ребенок просыпается в 6:00 утра, он должен ложиться спать самое позднее в 21:00. Но если и после этого он по утрам сонный, стоит подумать о том, чтобы установить более раннее время отхода ко сну.

Какие факторы влияют на детский сон

Генетика

Генетика может влиять на то, насколько хорошо ребенок спит. Исследования показывают, что проблемы со сном, включая бессонницу, могут быть частично связаны с генетикой. Исследование 2018 года под руководством Мюррея Штейна показало, что бессонница связана с несколькими вариантами хромосомы 7.

Привычки сна

Если ребенок не соблюдает постоянное время отхода ко сну и пробуждения, у него будет больше проблем с засыпанием и подъемом. Сам ребенок не может нести ответственность за соблюдение графика, поэтому в раннем детстве эта задача ложится на родителей.

Медицинские проблемы

Медицинские проблемы могут стать препятствием для полноценного ночного отдыха ребенка. Детям, перенесшим травму или хроническое заболевание, бывает сложнее заснуть.

Что помогает детям лучше спать



- **Создание графика сна.** Это один из лучших способов помочь ребенку лучше спать. Расписание определяется такими факторами, как возраст, необходимое количество часов сна и время пробуждения. Привыкание к графику сна меняет внутренние часы и помогает лучше спать и легче просыпаться.
- **Установление режима отхода ко сну.** Это помогает ребенку чувствовать себя более расслабленным и готовым спать. Перед сном хорошей идеей будут ритуалы — процедуры чистки зубов, принятия ванны, чтения сказки. Допускается брать с собой в постель любимую мягкую игрушку.
- **Отключение экранных устройств перед сном.** Доступ детей к электронным устройствам, таким как iPad и смартфоны, должен быть ограничен как минимум за час до запланированного времени сна.
- **Отказ от напитков с кофеином или сладких напитков.** В целом, эксперты и так уверены, что дети не должны потреблять слишком много кофеина или сахара. Это особенно верно, когда речь идет об улучшении сна. Употребление напитка с сахаром перед сном может резко повысить уровень энергии, из-за чего детям будет труднее заснуть.
- **Ежедневные физические упражнения.** Физическая активность не только полезна для здоровья детей, но и помогает улучшить их сон. Исследования показали, что активные дети обычно засыпают быстрее и имеют лучшее качество сна, чем менее активные.

Какие факторы влияют на детский сон

Гаджеты

Экранные устройства влияют на сон, задерживая его начало. Сотовые телефоны, компьютеры и iPad-ы излучают синий свет, подавляющий выработку мелатонина. Мелатонин — это гормон, который способствует сонливости и высвобождается естественным образом, когда наступает ночь. Без него ребенок чувствует себя бодрым даже глубокой ночью и ворочается в постели без сна.

Окружающая среда

Имеется в виду обстановка в детской, сама детская кровать, освещение или, напротив, возможность затемнить комнату. Комфортная среда для сна значит многое уже в раннем возрасте. И чем раньше начать обращать внимание на подобные вещи, тем больше шансов, что здоровый сон будет сопровождать ребенка долгие годы. Специалисты рекомендуют место для качественного сна в темном, тихом и прохладном месте, поэтому не помешают непроницаемые шторы и регулярное проветривание.

