**ЗДОРОВЫЙ СОН РЕБЕНКА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА**

**Сколько надо спать детям**

Потребность во сне зависит от возраста. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

**Зарядка для малышей**

Зарядка - это [**веселое и интересное занятие**](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej/) для детей любого возраста, которое позволяет развить ловкость, координацию движения и мышечную силу.

**Почему дети недосыпают**

Часто причина недосыпа в том, что мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен. Ему разрешают допоздна засиживаться , смотреть телевизор перед сном, играть в  игры.

**Если малыш недосыпает**

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от того, что происходит у взрослых. У взрослых в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, заболеваемости ишемической болезнью сердца, но у детей сон играет особую роль в развитии.

Во-первых, **сон участвует в процессе роста**. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, неритмичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — **снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям**.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Для сна нужны условия**

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры,  считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение.

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Если такой **неглубокий сон** — обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет.

**Как правильно организовать сон?**

* С самого раннего детства укладывайте малыша спать **в одно и то же время**.
* Придумайте **ритуал засыпания** – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.
* За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет **успокоиться** и быстро заснуть.
* В спальне малыша должно быть **прохладно, темно и тихо**, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.
* Как только малыш заснул, выключите музыку, **погасите верхний свет**, и разговаривайте вполголоса.

**Главное о детском сне**

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.