

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН РЕБЕНКУ



Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость

центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребёнка.

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.

К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5% недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.