# Консультация для родителей «О вреде недосыпания у детей»

Воспитатель: Кочеткова С.С

МДОУ ДС 22 УКМО
Г Усть-Кут

Человеческий мозг развивается до 21 года. У детей во время сна упорядочиваются образовавшиеся во время бодрствования новые нейронные связи. Если постоянно недосыпать, то ежедневно теряемые часы «накапливаются», что может привести к непоправимым изменениям в структуре головного мозга. Во взрослом возрасте восстановить это будет уже нельзя.

Многочисленные исследования показывают, что регулярно невысыпающиеся дети учатся гораздо хуже. В фазе медленного сна, которая у детей на 40% длиннее, чем у взрослых, активно работает гиппокамп - так мозг усваивает полученную за день информацию. Чем больше информации поступило за день, тем дольше нужно спать. При недостатке сна нейроны мозга становятся менее пластичными, что мешает созданию синаптических связей, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению памяти.

Для нормального развития ребёнку требуется достаточное количество сна. Сон является такой же жизненно важной потребностью, как пища или вода, а во многих отношениях – и гораздо более важной. Отрицательные последствия недостатка сна охватывают все системы и органы человека, затрагивая его физическое, умственное и психическое здоровье. Дети особенно чувствительны к подобным нарушениям, потому что именно во время сна происходит развитие и настройка всего детского организма.

Сколько надо спать?

Крупнейшая в мире Американская Ассоциация Сна, объединяющая педиатров, психологов, геронтологов и других врачей, рекомендует следующие нормы сна:

дети до 3 месяцев – 14-17 часов, но не менее 11-13;
дети 4-11 месяцев – 12-15 часов, но не менее 10-11;
дети 1-2 лет – 11-14 часов, но не менее 9-10;
дети 3-5 лет – 10-13 часов, но не менее 8-9;
дети 6-13 лет – 9-11 часов, но не менее 7-8.

К чему приводит недостаток сна?

Даже незначительный недостаток сна снижает устойчивость к заболеваниям, в том числе вирусным, а также вызывает задержку роста и веса, особенно у недоношенных или маловесных младенцев.

У детей постарше нехватка сна приводит к чрезмерной неуправляемой активности и расстройству внимания. Во время сна дети сбрасывают скопившееся за день напряжение и упорядочивают всю полученную за день информацию. Не в силах сделать это в полную меру, детская нервная система просто не справляется с нагрузкой и выдаёт капризы и перевозбуждение. Синдром гиперактивности частично вызван именно недосыпанием детей!

Недостаток в 2 и более часов сна от физиологической нормы у детей приводит к снижению количества связи между нейронами головного мозга в лобных и височных долях. Это приводит к задержке речевого развития, нарушениям психо-эмоционального интеллекта, а в случае хронического недостатка сна – к сложностям в решении задач на логику и пространственную ориентацию, а также задержку в становлении эмпатии, иногда необратимую.

Для родителей хроническая депривация сна приводит к раздражительности, повышенной тревожности, упадку сил, депрессии. Кроме того, одним из последствий недостатка сна является нарушение обмена веществ, из-за которого человек быстро теряет или набирает вес. Могут наблюдаться также расстройства внимания, зрения и слуха (галлюцинации), потеря ощущения времени, сложности с самоидентификацией, головокружения.

Длительная нехватка сна у детей дошкольного возраста повышает предрасположенность к диабету 1 типа, а у взрослых – к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Как компенсировать недостаток сна?

Нехватка сна может быть частично компенсирована за счёт второстепенных мер отдыха:

расслабляющий массаж, особенно ступней и головы;

тёплая ванна с ароматическим маслом или настоем трав (лаванда, мята, ромашка);

успокаивающая музыка, например, звуки природы или колыбельные, медитативные расслабляющие техники.

Каждая из таких мер способна несколько ослабить последствия недосыпания, однако все эти меры являются только суррогатами и не могут в полной мере заменить полноценный сон.