

## «Как спит Ваш ребёнок»

Как известно, потребность во сне у детей в зависимости от возраста различна. Чем меньше малыш, тем дольше он должен спать.

Дело в том, что нормативы сна нарушаются из-за недооценки взрослыми необходимости того, чтобы их ребёнок твёрдо соблюдал режимные процессы. Как следствие этого, дефицит сна у детей дошкольного возраста нередко составляет до 2- 2,5 часов в сутки. Хроническое недосыпание, между тем, ведёт к срыву деятельности нервной системы и в результате может стать одной из причин снижения иммунитета.

Не менее важное значение имеет и то, на чём спит ребёнок. Ни для кого не секрет, что в некоторых детских садах и домах основное спальное место ребёнка – это раскладушка. Между тем на мягкой пружинной сетке тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов и ведёт к застойным явлениям. Кроме того, при неестественных изгибах позвоночника нервные корешки могут защемляться. Всё это вместе взятое отнюдь не способствует комфортному состоянию малыша.

Небезызвестно, что, с точки зрения йогов, идеальной считается кровать, сколоченная из досок со щелями в 1-2 миллиметра, покрытая одеялом или матрасом. Применение поролона в качестве основы для кровати и матраса считается очень вредным. По мнению йогов, поролон обладает свойством поглощать биоэнергию человека независимо от того, чем он накрыт сверху. Из этих же соображений не рекомендуется спать на льняных простынях, поскольку они тоже «охлаждают» организм. Перед сном комната должна быть хорошо проветрена.

*Но это уже тема для нашей следующей беседы.*

