

## «СОН И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ»

Сон – это одна из важнейших функций организма. Это один из основных компонентов режима дня, обеспечивающий нормальную работу организма. От его длительности, характера, а также от того, как происходит засыпание, зависит работоспособность, умственная деятельность, эмоциональный фон человека. При нарушениях сна ухудшается внимание, снижается скорость реакций, наступает быстрая утомляемость и раздражительность. Длительность сна зависит от возраста ребенка. В возрасте 3–5 лет суточная норма сна составляет 11-12 ч (дневной сон: 1-2 ч; ночной: 10 ч). Дети постарше - 5–7 лет имеют суточную норму 11 ч (дневной сон – 1 ч; ночной - 10 ч).

Нарушения сна у детей могут быть следствием различных причин. Однако помните, что психогенные причины (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в детский сад с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи, недоброжелательное отношение к ребенку или к коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения) могут вызвать расстройства сна. Сон нарушается и при несоблюдении санитарно-гигиенических условий в помещении. Основным условием является свежий, прохладный воздух (температура в спальне +16-18 градусов при относительной влажности воздуха 40–60%).

Рекомендуется перед сном занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, сменить одежду, затенить окна. При организации сна специалисты-неврологи советуют соблюдать незыблемое правило: *«Ребенок должен уйти в сон спокойным. Сядьте к нему на кровать, поговорите, что было днем, «переведите» все в положительный результат. Спойте колыбельную, расскажите сказку. Можно погладить по спине, сделать легкий, поглаживающий массаж».*

### Правила быстрого засыпания и спокойного сна:

- укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
- за полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос;
- ужинать не позднее чем за час до сна;
- прогулка перед сном улучшит кислородный баланс организма (темп спокойный, время 30 мин);
- оздоровительные процедуры перед сном – теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 градусов, 8-10 мин);
- постель не должна быть слишком мягкой и перегревающей, подушка невысокая.