

**Консультация  
для родителей**

**«Сон ребенка  
и его  
организация»**





**Сон – это одна из важнейших функций организма.** Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы саморегуляции.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы "сон" и "бодрствование".



**Генетически у каждого этот цикл имеет индивидуальное выражение:**



У одних смена фазы происходит в 20–21 час, и тогда человек "жаворонок" должен ложиться спать

Встав в 5–6 утра, до 13 часов "жаворонок" очень деятелен

В другом случае "сова" – в 2–3 часа ночи.

У человека – "совы", наоборот, к вечеру наблюдается творческий подъем, появляются идеи, хорошие мысли, никто не мешает



**Длительность сна с возрастом постепенно сокращается:**

✓ с 15–20 часов в первые 6 месяцев

✓ 14–16 во второе полугодие 1–го года

✓ 12–14 часов к 2 годам до 10 часов в сутки (с индивидуальными колебаниями в дошкольном возрасте)



**Сон оценивается по трем параметрам:**  
засыпание (медленное, быстрое, спокойное, беспокойное);

характер сна (глубокий, неглубокий, спокойный, беспокойный с дополнительными воздействиями);

длительность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту).

Нарушения сна у детей могут быть следствием переизбытка перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), *Helicobacter pylori* - инфекция (у детей школьного возраста с рецидивирующими болями в животе выявляется у 40-70%), психогенных причин (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи, недоброежелательное отношение к ребенку или коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения).



**Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил:**

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
2. За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.
3. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.
4. Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут – это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.
5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37–38 °C, 8–10 минут).
6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.