Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №27 «Берёзка»

Старооскольского городского округа

**Консультация для родителей**

**«Сон и его организация»**

Старшая медицинская сестра

Шевчук О.А.

г.Старый Оскол, 2019г.

**Консультация для родителей**

**«Сон и его организация»**

Сон – это одна из важнейших функций организма. Это один из основных компонентов режима дня, обеспечивающий нормальную работу организма. сон, восстанавливая работоспособность организма, имеет большое значение для сохранения здоровья. Особенно важен нормальный сон для маленьких детей. Ребёнок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено. Однако нет необходимости в полной тишине, так как дети могут привыкнуть к такой обстановке и будут чувствительны к малейшему шороху. Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию.

  Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям!

 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:

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 не позднее чем за час до сна.

4. Прогулка перед сном улучшит кислородный баланс организма (темп спокойный, время 30 мин).

5. Оздоровительные процедуры перед сном – теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 градусов, 8-10 мин).

6. Постель не должна быть слишком мягкой и перегревающей, подушка невысокая.