

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 **0–3 лет** суточная норма сна составляет **12 – 13 ч** (дневной сон: не менее 3 ч; ночной: 10 ч). Дети постарше – **3–5 лет** имеют суточную норму **11-12 ч** (дневной сон: 1-2 ч; ночной: 10 ч).

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.