Консультация для родителей: влияние сна на здоровье ребёнка.

Сон имеет огромное значение для здоровья ребенка

С первых месяцев жизни ребенка необходимо соблюдать режим сна, так как, согласно учению И. П. Павлова, сон имеет «спасительное», охранительное значение для мозга. Отсутствие отдыха привело бы нервные клетки сперва к истощению, а затем к гибели,. Особенно это важно для ребенка, так как его головной мозг к моменту рождения еще не закончил своего развития. Во время сна отдыхает и весь организм, замедляются все жизненные функции: спокойнее работает сердце, реже делается дыхание, расслабляются мышцы.  
Постепенно выносливость мозговой коры увеличивается и сон ребенка изменяется, а именно увеличиваются периоды бодрствования.  
В норме с 5 лет ребенок должен спать не меньше 12 часов в сутки с обязательным дневным отдыхом в течение 1,5 часов.   
Необходимо помнить, что приготовление ко сну**, сон и пробуждение** всегда должны совершаться **строго в одни и те же часы**, так как фактор времени является условным раздражителем, способствующим наступлению нормального сна.  
Профессор Н. И. Красногорский, который длительно изучал влияние недосыпания на общее состояние ребенка, установил, что даже двухчасовое недосыпание глубоко изменяет состояние ребенка. Нарушения сна могут быть различны: бессонница, расстройство механизма засыпания, расстройство глубины сна, его продолжительности и, наконец, расстройства пробуждения. Причины, вызывающие эти нарушения, также могут быть различны. Неглубокий, беспокойный сон может наблюдаться у только что родившегося ребенка, если период его внутриутробного существования был неблагополучным (болезнь матери, ушибы, переживания) или неблагополучным был родовой акт. Иногда сон нарушается при заболеваниях внутренних органов, при неправильном кормлении, кожных заболеваниях, негигиеническом содержании ребенка, болезненных состояниях носоглотки, так как нарушается нормальное дыхание ребенка и т. д. Но очень часто в основе нарушений сна лежит неправильное отношение нас, взрослых, к детям. Взрослые часто не соблюдают режим кормления, сна, бодрствования, а иногда детей запугивают или наказывают.  
Предположим, что ребенок нездоров или маме захотелось в приливе нежности поносить его перед сном на руках или рассказать сказку, спеть песенку, просмотреть  «интересную» телевизионную передачу и лечь позже обычного. Это может быть сделано не один раз, и наши действия, делаясь условными раздражителями на сон, создают у ребенка желание повторения, потому что это ему приятно. Он начинает требовать повторения этих условий с помощью крика и плача.

На смену им надо постараться с первых дней жизни ребенка выработать условные рефлексы на засыпание в ответ на простой и полезный раздражитель. **Например, можно** приучить ребенка засыпать после вечерней прогулки.   
**Можно** выработать рефлекс засыпания на время, то есть с первых дней рождения ребенка укладывать его спать в одни и те же часы соответственно его возрасту.  
**Нельзя** разрешать детям шумные игры перед сном, слушание радиопередач, просмотр телепередач, разрешать чтение неподходящей литературы. Необходимо оберегать детей от семейных конфликтов.  
 **Надо** очень внимательно относиться к расстройствам сна, потому что они вызывают невротические состояния у детей.  
Жизнь семьи в одной комнате не является помехой для создания нужных условий. Разве так уж трудно с первых дней жизни ребенка обеспечить ему **отдельную кровать**? А ведь это предохраняет от многих заболеваний, которые передаются контактным путем. Кроме того, сон ребенка будет значительно спокойнее. Комната не должна быть захламленной, кровать должна стоять вдали от отопительных приборов, так как ребенок плохо переносит перегревание**. Матрац** лучше всего иметь **ортопедический.** **Подушка** должна **быть плоской**, так как высокое положение головы может вызвать у ребенка искривление позвоночника**. Постель и белье** должны быть безукоризненно **чистыми.** Никогда не бросайте запачканное белье на пол, для его хранения приобретите бак с крышкой.  
 **Голова** должна быть открытой. **Не** следует **перекармливать** детей**. Засыпать** ребенок должен **на правом боку**, чтобы желудок не давил на сердце. **Руки ребенка** должны находиться **поверх одеяла или** его можно приучить **класть их под голову**.  
Если семья живет в одной комнате, то это не должно служить препятствием для соблюдения режима. Можно и говорить друг с другом, но не очень громко; можно включить радио, телевизор, но не на полную мощность. Эти монотонные раздражители даже способствуют развитию сонного торможения, и никогда не следует забывать **открывать форточку**: свежий воздух способствует развитию нормального сна.