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.

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, неспокойное); характер сна (глубокий, неглубокий, неспокойный с дополнительными воздействиями); цельность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту).

        Нарушения сна у детей могут быть следствием переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), 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 с взаимными оскорблениям). Сон тревожный, укороченный, если помещение душное, непроветренное.

        Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную (исходя из условий), сменить одежду, затемнить окна. Правильнее укладывать спать вначале тех детей, которые делают это спокойно и таким образом, являются примером для более капризных и возбудимых детей.

        На 3 году жизни увеличивается работоспособность нервной системы, поэтому активное бодрствование удлиняется до шести с половиной часов, а суточное количество часов сна уменьшается до 12-13 часов. Дневной сон детей начала третьего года жизни и физически ослабленных детей более старшего возраста удлиняется до 3-3,5 часов.

        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° С, 8-10 минут).
6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей.

        Для нормализации сна необходимо устранить раздражители, организовать прогулки и закаливающие процедуры перед сном. Этого, как правило, бывает достаточно. В редких случаях приходится использовать успокаивающие настои, запахи седативных эфирных масел.

**Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение!**

Всем известно, что крепкий здоровый сон – залог полноценного отдыха и восстановления сил организма. Особенно важно это для детского организма, который растет и требует особенно много сил. Увы, результаты многочисленных исследований, проводимых ВОЗ, все чаще свидетельствуют – с каждым днем растет количество детей, которые плохо спят.

Ученые выделяют три общих вида нарушений сна. Первый включает инсомнию (бессонницу) и агнозию сна (человек спит 7-8 часов, но не осознает самого факта сна). Второе направление – гиперсомния (чрезмерная сонливость днем и ночью). И третье – парасомния (снохождение, сноговорение, недержание мочи во сне, скрежетание зубами).

У детей обычно наблюдается инсомния и парасомния.

Характерные симптомы инсомнии: ребенку сложно во время засыпать и просыпаться утром; нарушена гигиена сна; на лицо синдром недосыпания; проблемы с концентрацией; сниженный фон настроения; храп и мешающее сну удушье.

Общие симптомы парасомнии: сомнамбулизм; ночные страхи; кошмары во сне; регулярные вздрагивания тела, внезапные встряхивания или покачивания головой.

Инсомния – это нарушение цикла сна. Малыша сложно уложить в кровать вечером, он часто просыпается или спит очень беспокойно, а утром, возможно, встает раньше всех. Инсомния у детей может длиться несколько дней, иногда – недель. Ее последствиями могут быть хроническая усталость, головные боли, расстройства психики.

Как помочь ребенку при инсомнии? Постарайтесь распознать причину нарушения сна. Регулярно поддерживайте привычную рутину у кровати ребенка (например, соберите вместе игрушки перед сном, расскажите или прочитайте ему сказку), чтобы у малыша было время расслабиться, прежде чем погаснет свет. Если инсомния не прекращается, посоветуйтесь с педиатром о том, как лучше устранить эту проблему.

О чем говорит детский храп? Каждый десятый ребенок храпит, и этому тоже есть множество причин. Например, хронически заложенный нос, увеличенные аденоиды или слишком большие миндалины, блокирующие носоглотку – все это может спровоцировать храп. Когда человек храпит, мышцы, отвечающие за открытие верхних дыхательных путей на задней стенке горла, расслабляются. Храм может быть вполне безобидным, однако он также может быть вызван изменениями в режиме сна ребенка. Кроме того, дети, с виду невинный детский храп может превратиться в серьезную проблему – апноэ во сне.

Что такое апноэ во время сна? Апноэ (удушье) во время сна – довольно распространенная проблема на сегодняшний день. Симптомы удушья во время сна следующие: ночной храп с внезапными замираниями; затрудненное дыханье, иногда ребенок задыхается; внезапное пробуждение посреди ночи.

У детей, что храпят или страдают от апноэ во сне, обычно увеличены миндалины. Большинство из них страдают ожирением и различными аллергическими заболеваниями. Апноэ также может стать причиной таких осложнений, как: патологический рост и развитие; энурез; проблемы с психикой, учебой; повышенная сонливость днем; гиперактивность и понижение бдительности.

Лечение для детей, что храпят или страдают от апноэ, может включать: контроль веса; лечение хронических ринитов; назальные стероиды; антибиотики; удаление аденоидов и миндалин – как крайняя мера.

Насколько опасен сомнамбулизм и энурез?

Необычное поведение во время сна – сомнамбулизм (хождение в сне), бруксизм (скрежетание зубами), энурез (недержание мочи ночью) – самые распространенные проблемы детей. Почти 40% детей в возрасте с 3 до 7 лет ходят во сне. Сомнамбулизм может быть следствием незрелости нервной системы или просто результатом усталости, причем явление это встречается одинаково часто среди мальчиков и девочек. Чаще всего дети начинают ходить через час или два после того как уснули. Родителям следует позаботиться о безопасности ребенка во время снохождения, чтобы уберечь его от травм (проверьте, исправны ли калитки на ступеньках, не слишком ли высоки края детской кроватки и т.д.).

Проблема недержания мочи у мальчиков и девочек, как правило, исчезает к 5-7 годам. Как правило, явление это совершенно безобидно, и вызвано лишь сильной эмоциональной нагрузкой, хотя иногда может быть результатом аллергической реакции.

Дошкольный возраст нередко отмечен первыми ночными кошмарами – **дети 3-6 лет** слушают сказки, смотрят мультфильмы и телепередачи, а активно развивающийся мозг перерабатывает полученные впечатления в немыслимые фантазии. В итоге ребёнок начинает бояться темноты, опасается засыпать, спит некрепко и нередко просыпается с криками и в слезах.

Кроме того, когда дети начинают посещать детский сад, риск подхватить простудное заболевание или заразиться гельминтами значительно повышается: в этом возрасте дети могут страдать бессонницей из-за боли в горле, заложенного носа или зуда. Подобные проблемы следует решать комплексно: укреплять детский иммунитет, своевременно лечить заболевания и регулярно сдавать анализы. Кроме того, необходимо ограничивать просмотр ребёнком телевизора, а сказки и мультфильмы подбирать тщательнее, исключая страшные сюжеты и пугающих персонажей.

Помимо всего вышеперечисленного, бессонницу могут спровоцировать очень серьёзные неврологические расстройства, заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, а также эндокринные нарушения. Поэтому даже если у ребёнка никаких проблем со здоровьем, кроме трудностей со сном, не отмечается, консультация специалиста обязательна в любом случае.

Бывает, что достаточно создать благоприятную атмосферу в помещении, наладить режим дня или даже откровенно поговорить с ребёнком по душам, чтобы сон снова наладился. Но если ребёнок всё так же не может долго заснуть, часто просыпается или же не спит вообще, может потребоваться лечение.

Главное, запомните – **лечить ребёнка препаратами, выбранными самостоятельно или по совету знакомых ни в коем случае нельзя!** Любое некорректное применение лекарств может привести к самым страшным последствиям. Кроме того, снотворные таблетки для детей строго под запретом: они отличаются большим количеством побочных эффектов и пагубно влияют на мозг и нервную систему. Любое лечение должен назначать только врач.

***Рекомендации родителям***

 Лечение бессонницы даже с помощью лекарственных средств не будет эффективным, если не создать ребёнку комфортную физическую и психологическую обстановку. Для этого важно придерживаться следующих рекомендаций:

* 1. Соблюдать режим дня обязательно. Дети, особенно груднички, очень консервативны: малейшее изменение привычного распорядка или беспорядочный режим выбивает их из колеи и мешает заснуть. Поэтому важно выработать ритуал отхода ко сну. У грудничка это может быть схема «купание – кормление – сон». У детей постарше – «умывание – стакан тёплого молока – чтение сказки – сон». Самое важное – выполнение ритуала ежедневно и строго в одно и то же время.
	2. Важно создать в комнате правильный микроклимат – доказано, что для комфортного сна необходима температура воздуха приблизительно 16-20 градусов и относительная влажность не менее 50%. Обязательно нужно проветривать детскую перед сном и при необходимости пользоваться увлажнителем воздуха.
	3. Особое внимание требуется и питанию малыша – оно должно быть полноценным и разнообразным. Обязательно следует включить в рацион нежирное мясо, кисломолочные продукты, хлеб из цельного зерна – они способствуют выработке гормона сна мелатонина и полезной для мозговой деятельности аминокислоты триптофана. Желательно употреблять больше овощей и фруктов, особенно помидоры и бананы, где содержатся полезные для нервной системы калий и магний. Главное – чтобы у ребёнка не было аллергии на эти продукты

Подготовила старшая медсестра

МКДОУ «Детский сад г. Фатежа»

Винокурова И.А.