

Памятка для родителей



## БРОДИТ СОН У ОКОН

Сон - одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых, но особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений.

Длительность сна с возрастом постепенно сокращается:

от рождения до 6-ти месяцев — 15-20 часов

от 1-го года до 2-х лет — 14-16 часов

от 2-До 3-х лет — 12-14 часов

от 3-х до 7-ми лет — до 10 часов.

Однако режим сна индивидуален. В среднем временная норма засыпания 30 минут.

### НАРУШЕНИЯ СНА МОГУТ ВЫЗВАТЬ:

- Переедание перед сном или недостаточное насыщение, кишечные колики, боли в животе, заболевание желудка.
- Психогенные причины: страх расставания с мамой, стресс адаптации к детскому саду, ссора родителей.
- Тяжелые впечатления от телефильмов, книг.
- Недоброжелательное отношение к ребенку со стороны взрослых.

Для обеспечения **СПОКОЙНОГО СНА** вашего малыша, постарайтесь соблюдать следующие **ПРАВИЛА**:

- Укладывайте спать ребенка в одно и тоже время. Это поможет сформировать рефлекс засыпания.
- За два часа до сна — никакой волнующей информации, и не повышайте голос.
- Ужин ребенка - не позднее, чем за 1 час до сна.
- Прогулка перед сном улучшает кислотный баланс организма и повышает качество сна.
- Теплый душ или ножная ванная (37 гр.С, 8-10 минут) полезны пред сном.
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежачей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

При нарушении сна обратитесь за консультацией к врачу.

