**СОН И ЗДОРОВЬЕ**

Сон - одна из важнейших функций организма.

Он предохраняет нервные клетки от переутомления: во время сна восстанавливается их работоспособность.

Нарушение сна могут быть следствием:

* Переедания перед сном или недостаточного насыщения;
* Кишечной колики, болей в животе;
* Психогенных причин (страх, стресс, перевозбуждение нервной системы, переутомление);
* Тяжелых впечатлений от телевизионных передач и др.

***Для обеспечения спокойного сна  
следует выполнять несколько правил:***

1. Укладывать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания;
2. За полтора часа до сна - никакой волнующей информации, не повышать голос;
3. Ужин ребенка - не позднее, чем за час до сна. При заболеваниях желудочно - кишечного тракта рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко (симеринка, антоновка), в котором много пектина, благотворно влияющего на пищеварительные органы, или кефир, теплого некрепкого чая, воды или теплого молока с чайной ложкой меда (при переносимости меда ребенком);
4. Прогулка перед сном - полезная для здоровья привычка: ходьба в форме спокойной игры улучшает кислородный баланс организма, необходимый для качества сна и здоровья;
5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна;
6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей;
7. Ось головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области тела.

***Выполнение этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну.***

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №55 «Кузнечик».

Консультация для родителей

«Сон и здоровье».



г. Подольск