**Повноцінний сон — важливий елемент організації життєдіяльності**

Важливе значення для нормальної життєдіяльності дитини має сон. Не випадково у цьому функціональному стані людина перебуває близько третини свого життя. Сон відіграє роль відновлювального процесу, під час якого відбувається "очищення" всього організму. Крім того, він необхідний для нормальної розумової діяльності, комфортного психологічного стану дитини.

Скорочення тривалості сну призводить до зниження опірності організму до різних інфекцій, відхилень у психіці, до погіршення працездатності.

За висновками фізіологів, сон є неспецифічним показником загального стану людини, оскільки при появі змін в організмі, пов'язаних з хворобою, перевтомою, спостерігають порушення сну. Експериментально доведено, що інтенсивність і якість розумової праці при систематичному недосипанні знижується майже вдвічі. Таким чином, контроль за якістю сну необхідний для оцінки рівня функціонального комфорту організму дитини.

Гігієнічно повноцінний сон - це сон з достатньою тривалістю, глибиною з чітко установленим часом відходу до сну та пробудженням.

Діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку повинні лягати спати о 20год 30хв - 20год 45хв, проте не пізніше 21год. Ранній сон дуже важливий для дитини, оскільки відповідає біоритмічній кривій коливань цілої низки біохімічних, фізіологічних і психофізичних показників. Доведено, що максимум виділення гормонів росту спостерігається у дітей від 22 до 23 години, але не раніше ніж через годину після засинання.

Ось чому, якщо дитина лягає спати дуже пізно, то у неї порушуються показники зросту. Процес засинання ускладнюється, якщо діти збуджені. Щоб уникнути цих порушень, перед сном потрібно уникати гучних ігор, напруженої розумової праці, емоційного збудження, голосних розмов, перегляду телевізійних передач із хвилюючим сюжетом, тобто всього того, що сприяє надмірному збудженню нервової системи. Крім того, вечеря має бути легкою і не пізніше ніж за 1,5-2 години до сну. Міцний чай, шоколад давати дітям на ніч не рекомендується.

Корисна як для дітей, так і для дорослих спокійна прогулянка перед сном. Перебуваючи у садку, парку чи лісі, діти і дорослі вдихають біологічно активні речовини, що їх виділяють рослини-фітонциди. Вони мають тонізувальний та дезинфікувальний впливи на організм. Потрапляючи у дихальні шляхи, фітонциди не лише очищають бронхи, легені від хвороботворних мікробів, а й підвищують тонус усього організму.

Приміщення, де спить дитина, потрібно систематично провітрювати, тому що свіже повітря пришвидшує засинання і підтримує фізіологічну глибину і тривалість сну. Взимку дитині ліпше спати з відчиненою кватиркою, а в теплий сезон — при відкритому вікні. Провітрювання необхідне не лише для очищення повітря, а й для його охолодження. Відчуваючи приємне тепло ліжка і дихаючи прохолодним свіжим повітрям, діти почуваються зручно і швидко засинають.

Важливе значення для повноцінного сну має й те, на чому спить дитина. Ліжко має бути достатньої довжини і ширини з твердим матрацом. Якщо сітка чи матрац ліжка занадто м'які, тіло викривляється, що викликає порушення кров'яного постачання спинного мозку та інших органів і призводить до застійних явищ. Окрім того, при вимушеному згинанні тулуба нервові закінчення можуть защемлятися. Корисно спати на правому боці, оскільки це створює найсприятливіші умови для роботи серця та органів травлення.

Використовувати поролон для матрацу шкідливо, тому що він поглинає біоенергію людей незалежно від того, чим він накритий зверху. Недоцільним є і використання перин із пір'я: при лежанні на них відбувається провалювання тулуба, грудна клітка стискується. Сприяють перегріванню тіла і стають резервуаром для накопичення великої кількості пилу також і пухові ковдри. Подушка має бути не великою, щоб не перешкоджати правильному положенню тіла під час сну. Спеціалісти вважають, що спати на подушці чи ні — це справа звички. Однак дітям, які страждають серцево-судинною недостатністю, бронхіальною астмою, ожирінням, спати на низькій подушці або без неї не рекомендується. Враховуючи те, що впродовж ночі кожен з нас здійснює від 40 до 60 рухів, пов'язаних зі зміною положення тіла і кінцівок, розміри ліжка повинні відповідати параметрам дитини. Дитяче ліжко треба розміщувати в освітленому місці кімнати, подалі від опалювальних приладів, а також дверей і вікон, щоб уникнути протягу. Постільна білизна має бути відповідної довжини і ширини з рівною поверхнею, зручною та акуратною. Спати дітям треба у нічній сорочці чи піжамі.

Найсприятливіше пробудження дитини після нічного сну о 7год —7год 30хв. Отже, загальна тривалість нічного сну старших дошкільників становить 10,5—11год. Не менш важливо виконувати правила ранкового підйому. Для полегшення переходу від сну до активних дій корисно у ліжку декілька секунд активно попрацювати кистями рук, стискаючи і розтискаючи пальці. Завдяки цьому в центральну нервову систему надходить велика кількість нервових імпульсів, які сприяють ослабленню, характерного для сну, стану кори великих півкуль головного мозку. Після цього потрібно зробити 3-4 глибоких рівномірних вдихи і видихи, що сприяє збагаченню крові киснем, оскільки при зміні положення тіла — від горизонтального до вертикального — зростає м'язова активність.

Важливе значення для зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку має денний сон, що становить 1,5—2 години. За цей час відновлюється функціональний стан нервової системи і забезпечується нормальна психічна діяльність дитини.

При цьому варто зазначити, що глибокий, здоровий сон забезпечується попередньою активною діяльністю, яка включає рухові компоненти ігор, перебування на свіжому повітрі. Адже здорова втома — це передумова міцного сну.