

# Классификация основных форм патологии сна. Гигиена сна.



СОН – естественный отдых организма, поддерживающий нормальную жизнедеятельность. Он предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения, восстанавливает и энергию, расходуемую при бодрствовании.



Систематическое недосыпание ведёт за собой нарастающую слабость, снижение сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды. Из-за длительного переутомления у ребёнка могут возникнуть функциональные расстройства нервной системы. Кроме того, на этом фоне может происходить и задержка нервно-психического развития.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи часто свидетельствуют о том, что ребёнок спит мало. Об этом говорит и привычка постоянно тереть глаза, как будто их засыпало пылью. У таких детей снижена работоспособность, нарушено течение нервных процессов.

Ребёнок должен спать не менее 12-14 часов в сутки, причём ночной сон должен быть не менее 10 – 10,5 часов.

# Частота и продолжительность сна детей.

возраст	Количество периодов дневного сна	Длительность каждого периода дневного сна	Продолжительность сна в течение суток (с ночным сном)
1.5-2 года	1	3 часа	14:00-13:30.
2-3 года	1	2ч.30м.	13:30-12:30
3-4 года	1	2ч.20м.	13:20-12:20
4-5 лет	1	2ч.10м.	13:10-12:10
5-6 лет	1	1ч.50м.	12:35-11:35
6-7 лет	1	1ч.45м.	12:30-11:30

# Во время сна в организме ребёнка происходят важные процессы:

- Накопление питательных веществ в глиальных клетках
- Восстановление работоспособности проводящих систем
- Переход информации в долговременную память
- «Ремонт» белковых структур и пр.

# При организации сна учитываются следующие правила:

- 1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной,
- 2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
- 3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
- 4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
- 5. Не допускается хранение в спальне лекарств и дезинфицирующих растворов

# Что же такое, гигиена сна?

Гигиена сна – это комплекс мероприятий, упражнений и процедур, направленных на улучшение качества сна и состояния человека во время данного биологического процесса. Гигиена сна включает в себя три основных составляющих, воздействие на которые позволяет достичь оптимальной продолжительности и полезности сна: внешняя обстановка, физическое и психологическое состояние человека.

# спальня



- В спальне должно быть тихо.
- Спальня должна быть затемнена шторами, т.к. избыточный солнечный свет может существенно ухудшить качество сна.
- Тишина в спальне является важным условием спокойного сна.
- Кислород является отличным антидепрессантом, повышает настроение и снимает напряжение.
- Идеальная температура в спальне - от 15 до 23 градусов.
- Следует избегать чрезмерной сухости в спальне.
- Рекомендуем убрать из спальни вещи, накапливающие пыль
- Не рекомендуется в спальне выращивать цветы.
- Регулярно проводите в спальне влажную уборку.

# Требования гигиены, предъявляемые к постели:

- Кровать должна быть широкой и удобной
- Матрац не должен быть слишком мягким, лучше, если он будет ровным и упругим.
- Постельное белье желательно использовать мягкое, хлопчатобумажное, нужно менять его раз в 3 дня
- Одежда, в которой спит ребёнок должна быть удобной .

# Сладкий сон ребёнка



# Рекомендации, которые помогут улучшить качество сна.

- соблюдать режим сна
- избегать возбуждающей активности перед сном
- не переедать перед сном
- принять удобное положение
- не укрываться с головой

- Полный отдых для центральной нервной системы и всего организма в целом дает сон. Чем меньше ребенок, тем больше времени необходимо для восстановления функциональной способности головного мозга. Поэтому в режиме детей важное значение имеет сон.



# В происхождении расстройств сна у детей играют роль несколько факторов:

- -психотравмирующие факторы (конфликты в семье , переживание ребенком резкого испуга, страх одиночества , нарушение эмоциональной привязанности между матерью и ребенком);
- -наследственно обусловленные особенности темперамента детей,
- -возрастной фактор (чем меньше ребенок, тем чаще у него будут развиваться расстройства сна);
- -наличие в истории развития ребенка (анамнезе) патологии беременности и родов, т.е. перинатальное поражение центральной нервной системы;
- -хронические соматические заболевания.

# Классификация нарушений

## сна:

- - Инсомнии - расстройства засыпания и способности пребывать в состоянии сна.
- - Гиперсомнии - поражения, сопровождающиеся патологической сонливостью.
- - Парасомнии - функциональные расстройства, связанные со сном, фазами сна и неполным пробуждением (хождение во сне, ночные страхи и тревожные сновидения, энурез)

- Трудности начала сна (пресомнические нарушения). Такие дети боятся наступления бессонницы, имевшей место ранее. Возникшее было желание спать пропадает, как только он оказывается в кровати. Ему не дают покоя мысли и воспоминания, он долго ищет удобную позу для сна. А только появившийся сон легко прерывается малейшими звуками.
- Частые пробуждения, после которых трудно заснуть и «поверхностный» сон характерны для патологии нарушения процесса сна. Это называется интрасомниями. Такого ребёнка может разбудить малейший шум
- Отдельной строкой в нарушении сна стоит синдром « апноэ во сне». Это ситуация с периодическим в течение сна замедлением дыхания вплоть до полной его остановки (апноэ) на разные промежутки времени.

# Патология сна

**Бессонница**

**Храп**

**Сомнамбулизм  
(лунатизм )**

**Летаргия**



**Основные причины  
плохого сна у детей:**

1. Физиологические особенности сна ребенка
2. Эмоциональные перегрузки
3. Соматические проблемы
4. Неврологические проблемы



# УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



РОСЧЕНЕЦОВА

# Корригирующая гимнастика после дневного сна



- С целью постепенного пробуждения детского организма





## МАССАЖ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- Ежедневно после дневного сна в детском саду проводится массаж (биологически активные точки) (для профилактики простудных заболеваний)





- 
- После пробуждения проводятся регулярные гимнастики
  - Проводятся массажи и самомассажи
  - Проводятся хождение по ребристым дорожкам и шипованным коврикам
  - Желательно процесс пробуждения проводить под приятную тихую музыку

# Литература

1. А.С.Аведисова, «Терапия расстройств сна» М.-2008.
2. Т.И.Бабаева, «Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» СПб, 2011.
3. Е.П. Брунов, «Методика обучения анатомии, физиологии и гигиены человека» М.-2006.
4. В.В.Голубев, «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» -2003.
5. М.М.Куренина «Анатомия человека» М.-2003.
6. Н.И.Обреимова, «Основы анатомии, физиологии и гигиены детей подростков» -2007.
7. Б.В.Петровский, «Популярная медицинская энциклопедия» М.-2007.
8. САНПИН 2.4.1.3049-13 30.07.2013. Мин -во здравоохранения РФ.

Спасибо за внимание!

