



**Замечали, когда ребёнок не спит днём, он становится более капризным? И на это есть причины.**

**Важнейшие процессы для роста и развития малыша происходят именно во время сна. Сон помогает детям справиться с пережитыми эмоциями и не перегружать нервную систему.**

Но как быть, если ребенок отказывается от дневного сна? Для начала понять, что дети не рождаются со сформировавшимся режимом. Только ближе к 2 годам у детей формируется суточный ритм.

Есть некоторые усреднённые нормы дневного сна:

- 1 год - 2-3 часа
- 1,5 года - 2 часа
- 2 года - 1,5-2 часа
- 3-4 года - 1-2 часа
- 4-5 лет - 2 часа
- 5-7 лет - 1,5 часа

Стоит отметить, что все дети индивидуальны и их режим может не соответствовать данным нормам.

Дневной сон это необходимость, от которой зависит здоровье и безопасность малыша.

- сон заряжает энергией и позволяет укрепить иммунитет;
- вырабатывается гормон роста;
- дневной сон положительно влияет на психическое состояние ребёнка;
- повышается концентрация;
- малышу, который спит днём, легче запоминать и усваивать новую информацию.

Порой, дети сами подают «сигналы», что пора спать, нужно лишь научиться их понимать.

Основные признаки: малыш трёт глаза, чаще падает, слишком возбуждён, снижается концентрация, ребёнок не может сосредоточиться, начинает плакать без причины, просится на руки.

Вот несколько советов, как приучить малыша спать днём:

- Соблюдайте режим дня;
- Следите, чтобы ребёнок не ложился спать слишком поздно вечером, иначе в обед он точно откажется от сна;
- Следите за чистотой комнаты, в которой спит малыш;
- В комнате не должно быть душно, жарко или холодно;
- Кормите ребенка перед сном, он не должен быть голодным;
- Укладывайте в одно и то же время;
- Сделайте все ритуалы перед сном: почитайте, спойте спокойную песню, возьмите в кровать любимую игрушку.

Важно! Не используйте сон в качестве наказания!

Не играйте перед сном в активные игры. Наберитесь терпения, уложить ребёнка спать занимает 30-60 минут вашего времени.