Дневной сон для детей 3-4 лет.

Сон для детей имеет огромное значение. Таким способом они пополняют свои силы для познания окружающего мира, и стимулируют рост и развитие всего организма. Для правильной работы этого процесса подрастающему поколению требуется больше сил и энергии, чем взрослому.

Норма для детей 3-4 лет продолжительность сна 11-12 часов. Лучше если ночной сон длится около десяти часов, а дневной сон – около двух. Зачастую ребенок не хочет ложится спать в дневное время, тогда часы послеобеденного сна приплюсовываются к ночному отдыху.

С процессом взросления малыша, его будет все сложнее уложить спать днем. А ведь дневной отдых очень полезен для психологического состояния детей в этом возрасте. Когда ребенок в 3 года не хочет спать днем, родителям нужно постараться создать подходящие условия для того, чтоб он этого захотел:

1. ***проветрить помещение, в комнате не должно быть слишком жарко.***
2. ***создать оптимальную влажность воздуха — около 60 %.***
3. ***утром нужно совершить активную прогулку, после которой хорошо пообедать.***
4. ***можно включить спокойную музыку, которая будет настраивать малыша на засыпание.***
5. ***лечь или сесть рядом, почитать ему сказки.***

Качественный сон будет способствовать лучшему умственному развитию, хорошему настроению, улучшит показатели иммунитета малыша. Когда режим сна ребенка в 3 года выполняется, он чувствует себя уверенно, больше занимается своими делами, не капризничает. Некоторые родители надеются, что, не поспав днем, малыш быстрее уснет вечером. Обычно эти надежды не оправдываются, ибо активничая целый день, он перевозбуждается, и вечером ему сложнее успокоиться и лечь спать. Поэтому очень важно родителям обратить внимание на то, сколько спит их ребенок в 3 года.

Как уложить малыша спать, если он не хочет

В случае, если ребенок в 3-4 года не спит днем и плохо или мало спит ночью то, это отрицательно сказывается на его психологическом состоянии и здоровье организма в целом. Малыш становится плаксивым, постоянно требует внимания от родителей, балуется. Зачастую дети этого возраста не могут успокоиться самостоятельно, даже если хотят спать. Поэтому родителям стоит предпринять соответствующие меры для того, что успокоить чадо и настроить на сон. Как же уложить спать ребенка в 3 года? Существует несколько полезных способов это сделать:

- Перед сном малышу лучше погулять на улице, и не просто посидеть на лавочке, а побегать и поиграть с другими детьми в активные игры.
- А вот дома перед сном чадо должно успокоиться, можно почитать ему или поиграть в настольные игры.
- Можно создать определенную последовательность действий, которые настраивают малыша на сон: помыться, сходить в туалет, лечь в кроватку, рассказать сказку, выключить свет.
- Малыш должен иметь свое неизменное место для сна. Постельное белье должно быть из хлопка или льна, подушка — антиаллергенная и удобная.
- Чтобы ребёночек успокоился и уснул, можно прилечь рядом с ним, и подождать пока он заснет, а потом потихоньку уйти.
- Если малыш боится спать в темноте, оставьте ему приглушенный свет или включите ночник.
- Неплохо на засыпание влияет легкий массаж. Проведите легкими движениями по телу, ножкам, ручкам, погладьте ребёночка.
- Укачивание может дать хороший результат. Монотонные движения покачивания хорошо успокаивают и помогают уснуть. Когда он уснет, просто осторожно перенесите его на спальное место.