

## Готовимся к детскому садику заранее

### А что же делать, если ребенок днем не спит?

**В первую очередь** надо разобраться, почему именно ребенок не спит днем. Потому, что вам не хочется его укладывать (иногда по каким-то причинам вы не успеваете этого делать), или потому, что он действительно не нуждается в дневном сне?

**Второй вариант**, кстати, не слишком распространен. Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Попробуйте приблизить режим дня к принятому в детском саду; если малыш будет вставать в 7.30 - 8.00, то к середине дня наверняка начнет позевывать.



Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Понемножку приучайте его тихо лежать одного, без постоянного вашего присутствия рядом.

Будьте готовы к тому, что такое обучение займет немало времени. Не надо сразу загонять малыша в какие-то жесткие рамки, требовать от него беспрекословного следования новым правилам - это невозможно.

Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать.

Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.