

Четыре способа, как уложить детей спать днем

1. Проведите влажную уборку и проветривание

Проведите влажную уборку за полчаса до сна при постоянном проветривании в течение 30 минут до температуры воздуха +19 °С. Повторите проветривание в течение 10 минут через 1,5 часа. Оно должно быть односторонним. В теплое время года во время детского сна держите окна открытыми.

2. Не играйте с детьми перед сном

Проводите закаливание, активные и эмоциональные игры не позже чем за час до сна.

3. Не вводите из спальни неспящего ребенка

Не освобождайте от дневного сна детей, которые не смогли уснуть даже за 20 минут. Ребенку 3–4 лет нужен на засыпание целый час, 5–6 лет – полчаса. Возможно, кто-то из детей так и не уснет, но дневной отдых все равно принесет им пользу.

4. Притворитесь, что спите

Находитесь весь период дневного сна в спальне и притворитесь, что спите. Но не засыпайте. Некоторые дошкольники не спят днем, потому что хотят быть как большие. Увидев, что взрослый человек тоже отдыхает, они следуют его примеру.