**Как уложить ребенка спать днем, если он не хочет?**

Режим дня каждого ребенка индивидуален. Но есть одно обстоятельство, которое объединяет всех детей, – это потребность в дневном сне. Новорожденные обычно спят очень много, по 18-20 часов в сутки, а к 2 месяцам – уже 15-17 часов. В 3 месяца перерывы на бодрствование становятся все длиннее. С 5 до 9 месяцев малыши спят уже меньше, в это время обычно появляется два дневных сна по 1-2 часа каждый – как правило, после утреннего кормления и после обеденного. Начиная с полутора лет, дети спят уже один раз в сутки, примерно в 12-13 часов.Укладывать ли ребенка спать днем? Да, безусловно. Детская психика еще не способна спокойно выдерживать долгие периоды бодрствования. Нормальный режим сна и активности – это основа комфорта всей семьи как в 3-4 месяца, так и в 3-4 года ребенка.Обычно ребенок чувствует усталость, легко поддается на уговоры уснуть, спит крепко и спокойно. Однако так бывает не всегда.

**Рассмотрим способы, которые помогут сделать засыпание крохи более быстрым и комфортным:**

**1. Режим**
**2. Ритуалы перед сном.**Повторяющиеся изо дня в день одни и теже действия перед сном успокаивают ребенка и позволяют ему чувствовать себя в безопасности.

**3. Температурный режим в комнате**. Проветрите комнату ребенка перед сном. В прохладном помещении он скорее уснет.

**4. Плотные шторы**. Проникающий через окна свет часто может не давать заснуть ребёнку.

**5. Плюшевый мишка или любая другая игрушка для сна**

**6. Массаж перед сном**. Можно делать массаж со специальным успокаивающим маслом. Хотя некоторых детей массаж может наоборот перевозбудить, так что ориентируйтесь на своего собственного ребенка.

**7. Колыбельные**. **Аудиозаписи** с колыбельными или просто спокойной музыкой, которая Вам нравится.

**8. Книга, рассказ или сказка (аудиозапись)**

**9. Расчесывание волос**. Можно долго расчесывать или перебирать волосы ребенка перед сном, чтобы там не запутывались хорошие сны.

**10. Кнопочка сна**. Эта кнопочка находится на лбу между глаз и, если на нее нажимать или гладить, то у ребенка будут сами закрываться глаза.

**11. Польза сна**. Сознательным детям можно рассказать о пользе сна, что просходит в нашем организме, пока мы спим.. а наутро померить насколько ребенок вырос за ночь. На моего сына этот метод очень хорошо действует.

**12. Приз для самого тихого**. Кто тише будет лежать с закрытыми глазами, тот может выбрать для себя какой-то приз: небольшой подарок, какую-то вкусняшку или чуть позже лечь спать на следующий день. Здесь главное не злоупотреблять этим методом и использовать не часто, иначе перестанет действовать.

**13. Сенсорная бутылка**

Часто дети просят оставлять им свет при засыпании, который на самом деле их сильно отвлекает от сна. Альтернативой может быть вот такая бутылочка со светящимися звездами. Предложите ребенку посчитать, сколько там звездочек. Вам понадобится сама бутылка, гель для укладки волос, светящаяся краска и светящиеся декоративные звезды.

**14. Наполнить или переполнить "сосуд любви" ребенка.**

Очень часто бывает, что дети испытывают дефицит внимания, любви и ласки. Иногда обычная беседа о том, как у ребенка прошел день или, что его волнует, может иметь чудодейственный эффект. Не забываем об объятиях и поцелуях.