

Тихий час

- ✚ Ребёнок будет засыпать быстрее, если укладывать его спать и днём и вечером в одно и тоже время.
 - ✚ Перед сном надо хорошо проветрить помещение.
 - ✚ Кормить ребёнка ужином необходимо за 1 — 1,5 часа до сна.
- Кровать ребёнка лучше расположить подальше от батарей центрального отопления.

НЕ СЛЕДУЕТ:

- ✚ наказывать сном
- ✚ проводить воспитательные объяснения перед сном
- ✚ игнорировать ночные страхи
- ✚ смеяться над сырой или «испачканной» постелью
- ✚ приучать долго лежать в постели после просыпания
- ✚ играть перед сном в шумные и активные игры
- ✚ нарушать тишину во время засыпания и сна.

Излишний сон оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребёнка, как и недосыпание. Так как излишний сон развивает у ребёнка флегматические черты характера, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечно-сосудистой и пищеварительной системы.

Ребёнок необязательно должен спать на правом боку, так как длительное пребывание в одном и том же положении может привести к различным нежелательным последствиям, например: деформации грудной клетки. Считается, что лучшая поза для сна — на спине.