**Режим дня.**

Ребенок в возрасте 1 года- 1 года 6 месяцев должен спать два раза в день. Обычно первый дневной сон бывает после завтрака и небольшой прогулки; второй – перед полдником, так как после обеда малыш бодрствует. Продолжительность дневного сна у детей разная, но в среднем составляет 3 часа. Ночной сон длится 10-11 часов.

С 1 года 6 месяцев до 2 лет ребенок спит днем один раз, около 2 часов. Уменьшается и ночной сон, но общая его продолжительность должна составлять не менее 13-14 часов. Иногда ослабленные, недоношенные дети спят два раза в день. Предоставьте им такую возможность. Со временем они сами перейдут на один сон.

Переход на один дневной сон – процесс крайне индивидуальный. С 1 года 6 месяцев ребёнок переводится на один сон только в том случае, если он здоров и ко времени укладывания спать находится в бодром, активном состоянии. Если ребёнок, переведённый на один сон, через некоторое время проявляет признаки утомления (становится вялым или возбужденным, плохо ест), то его временно, на 2-3 недели, следует снова перевести на два дневных сна. Ранний (до 1 года 6 месяцев) переход на один сон нежелателен, так как ребёнок будет уставать от длительного бодрствования, перевозбуждаться и не сможет долго заснуть.

Перед ночным сном хорошо проветрите комнату. Достаточное содержание кислорода в воздухе – важное условие спокойного крепкого сна. Во сне ребёнок не должен перегреваться, потеть, иначе он будет стремиться освободиться от одеяла и может переохладиться. Надо подумать и об одежде для сна. Она должна быть просторной, не стесняющей движений.

С 1 года 6 месяцев можно укладывать ребёнка на подушку. Она должна быть плоской, не выше 2 см.

Хорошо выспавшийся малыш просыпается сам, в одно и то же время. Он бодр, энергичен, жизнерадостен.

Не позволяйте ребёнку после пробуждения долго лежать в постели. Эта привычка расслабляет, снижает тонус организма, настроившегося на бодрствование. Проснулся, потянулся - и вставай! Перед укладыванием спать тоже необходим определённый настрой, спокойные игры, тихое чтение. Тогда ребёнок, уже переключившийся на сон, спокойно заснёт.