



Нормы сна

3-7 лет

Возраст	Дневные сны количество	Ночной сон часов	Сон в сутки* часов
3-4 года	0-1	10-11	11-12
5-6 лет	0-1	9,5-11	11
7 лет	0	10-11	10-11

* все дети разные, доверяйте своей интуиции, ориентируйтесь на поведение малыша и его сигналы