

## Консультация «Распорядок дня ребенка 1-3 года: каким должен быть правильный режим дня детей раннего возраста»

Синаторова Алла Васильевна,  
старшая медицинская сестра  
структурного подразделения  
«Детский сад «Родничок»  
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска

Правильно организованный режим дня - один из важнейших факторов, от которых зависит здоровье малыша. А для крохи от годика до трех лет этот режим особенно важен. После исполнения ребенку года необходимо начинать подготовку к детскому саду, а потому правильный распорядок дня малыш должен принимать, как данность, привыкнуть к нему. Каким он должен быть, и как приучить к режиму своего ребенка?



### Режим дня и его значение для детей раннего возраста

Малыши до трех лет всегда очень остро переживают любые перемены в жизни. Нежность и ранимость нервной системы объясняет их быстрое перевозбуждение и усталость, и к режиму дня, который является одним из трех китов здоровья ребенка, подход нужен особый.

### Что дает режим дня ребенку 1-3 лет?

- Налаживается работа всех внутренних органов.
- Повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам.
- Адаптация в яслях и саду проходит легче.
- Ребенок приучается к организованности.

### Чем малышу грозит несоблюдение режима дня?

- Плаксивостью и капризностью, которые входят в привычку.
- Недосыпанием и переутомлением.
- Отсутствием необходимого развития нервной системы.
- Сложностями с формированием культурных и прочих навыков.

Режим дня для крохи до трех лет - это основа воспитания. И, учитывая смену работоспособности нервной системы на протяжении трех лет, должен соответственно меняться и режим дня.



### Режим дня у малыша 1-1,5 лет

*Время кормлений:* в 7.30, в 12, в 16.30 и в 20.00.

*Период бодрствования:* 7-10 утра, 12-15.30 дня, 16.30-20.30 вечера.

*Период сна:* 10-12 утра, 15.30-16.30 дня, 20.30-7.00.

*Прогулка:* после завтрака и после полдника.

*Водные процедуры:* в 19.00.

Перед тем, как вы соберетесь укладывать ребенка спать (за 30-40 минут), следует прекратить все активные игры и водные процедуры. Если малыш не просыпается в нужный час, его следует разбудить. Период бодрствования не должен быть более 4,5 часов.

### Режим дня у малыша 1,5-2 лет

*Время кормлений:* в 8.00, 12, в 15.30, и 19.30.

*Период бодрствования:* с 7.30 до 12.30 и 15.30-20.20 вечера.

*Период сна:* 12.30-15.30 дня и 20.30-7.30 (ночной сон).

*Прогулка:* после завтрака и после полдника.

*Водные процедуры:* в 18.30.

После 1,5 лет тихий час у малыша проходит только единожды в день. Всего ребенок в этом возрасте должен спать в сутки до 14 часов. В качестве ежедневных водных процедур предпочтительно использовать душ.



### Режим дня у малыша 2-3 лет

*Время кормлений:* 8, 12.30, в 16.30 и 19.

*Период бодрствования:* с 7.30-13.30 и 15.30-20.30.

*Период сна:* 13.30-15.30 и 20.30-7.30 (ночной сон).

*Прогулка:* после утреннего приема пищи и полдника.

*Водные процедуры:* в летнее время - перед обедом, в зимнее - после дневного сна и после ночного. Купание - перед сном на ночь.

В течение дня у ребенка один дневной сон. Если малыш спать отказывается, принуждать его не нужно, но режим бодрствования в этом случае следует сделать максимально спокойным - чтение книжек, рисование с мамой и пр. Чтобы кроха не переутомлялся.



### Советы родителям:

#### как приучить к правильному режиму дня ребенка раннего возраста

В первую очередь, следует понимать, что жестких норм по организации режима дня не существует: *оптимальным режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша*. Итак, что советуют специалисты - как же приучить кроху к режиму дня?

- **Переводите ребенка на новый режим постепенно**, с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Понять, не слишком ли вы торопитесь, вы сможете по настроению малыша.
- Следите, чтобы **каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время**. По вечернему купанию, завтраку/ужину, ночному сну малыш должен определять время суток.
- Укладывая кроху на ночь спать, **не допускайте баловства и капризов** - будьте спокойны, но настойчивы. Если малыш плохо спит ночью - успокаивайте его, сидите рядом с ним, но лучше не забирайте в родительскую кровать и не разрешайте игры.
- **Отучайте малыша есть по ночам**. Он уже в том возрасте, когда может обойтись без ночных кормлений. Тем более что маме нужен по ночам полноценный отдых.

- На период установления режима **старайтесь не приглашать гостей** и четко следить за тем, чтобы малыш просыпался вовремя (не пересыпал).
- Недостаток кальция в детском организме может выразиться плаксивостью и капризностью - **убедитесь, что малыш получает полноценное питание, и в рационе ребенка хватает продуктов, содержащих данный микроэлемент.**
- **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.** Помните, что чем более насыщенной является жизнь малыша (естественно, в строго определенное для этого время), тем быстрее он засыпает вечером.
- Ну и, конечно, **не забывайте об обстановке в семье.** Конфликты, ссоры, ругань и крики на малыша не способствуют ни психологическому комфорту ребенка, ни установлению режима.

