

## Это необходимо знать и соблюдать каждой маме!

### «Значение режима дня для правильного развития ребенка раннего возраста»

*Режим дня* - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, игровых занятий и самостоятельной деятельности ребенка.

#### Как приучить ребенка раннего возраста к правильному режиму дня.

*Переводите ребенка на организованный режим дня постепенно*, с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей и потребностей.

#### Режим дня для ребенка 1,5-2 лет

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1	<i>Время кормления.</i> Завтрак Обед Полдник Ужин	8.00 12.00 15.30 19.30
2	<i>Период бодрствования</i> 1 половина дня 2 половина дня	7.30 до 12.30 15.30-20.20
3	<i>Период сна:</i> 1 половина дня Ночной сон	12.30-15.30 20.30-7.30
4	<i>Прогулка</i> После завтрака После полдника	9.00 – 11.00 16.00 – 18.00
5	<i>Водные процедуры</i>	18.30

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

#### Режим дня для ребенка 2-3 лет

<i>№</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1	<i>Время кормления.</i> Завтрак Обед Полдник Ужин	8.00 12.30 16.30 19.00

2	<i>Период бодрствования</i> 1 половина дня 2 половина дня	7.30-13.30 15.30-20.30
3	<i>Период сна:</i> 1 половина дня Ночной сон	13.30-15.30 20.30-7.3
4	<i>Прогулка</i> После завтрака После полдника	9.00 – 11.00 16.00 – 18.00
5	<i>Водные процедуры</i> <i>Перед сном на ночь</i> <i>В летнее время</i>	20.00 Перед обедом и после дневного сна

P.S. 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 ребенок не переутомлялся.

Укладывая ребенка на ночь спать, не допускайте баловства и капризов – будьте спокойны, но настойчивы. Если малыш плохо спит ночью — успокойте его, сядьте рядом, погладьте по голове, спойте колыбельную песню. Важно знать и помнить, что у ребенка должно быть свое постоянное спальное место, не разрешайте ребенку забираться в родительскую кровать. Зафиксированы случаи травматизма у малышек, в том числе со смертельным исходом.

### **Отучайте ребенка от ночных кормлений**

- По ночам малышу нужен 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.
- Создавайте в семье благоприятную психологическую атмосферу. Конфликты в семье, ссоры, крики на ребенка разрушают его психику и ведут к детским неврозам. Малыши до трех лет всегда очень остро переживают любые перемены в жизни. Нежность и ранимость нервной системы объясняет их быстрое перевозбуждение и усталость, поэтому к *режиму дня нужен особый подход.*

## **Что дает режим дня ребенку 1,5 -3 лет?**

- Налаживается работа всех внутренних органов.
- Повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам.
- Ребенок приучается к организованности, самостоятельности, чистоплотности и др.
- Адаптация в детском саду проходит легче.

## **Чем малышу грозит несоблюдение режима дня?**

- Повышенной плаксивостью и капризностью
- Недосыпанием и переутомлением.
- Отсутствием необходимого уровня развития нервной системы.
- Задержкой развития санитарно-гигиенических, культурных и других навыков.
- Задержкой развития волевых качеств (самостоятельности, ответственности, дисциплинированности и др.)

Уважаемые родители, желаем вам успехов в воспитании и развитии вашего ребенка.

## **Рекомендуем прочитать следующую литературу:**

1. Богина Т. Л., Терехова Н. Т. Режим дня в детском саду - М:1979г;
2. Физиологические основы режима дня [Электронный ресурс]/www.fullref.ru – режим доступа [http://fullref.ru/job\\_bbee42349b42576b5958c30425d28f53.html](http://fullref.ru/job_bbee42349b42576b5958c30425d28f53.html)
3. Педагогические требования к режиму дня [Электронный ресурс]/www.knowledge.allbest.ru
4. Учет индивидуальных особенностей детей при организации и проведении режима [Электронный ресурс]/ www.nsportal.ru- режим доступа <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/08/26/organizatsiya-rezhimnyh-momentov-s-uchetom>