



РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности человека на протяжении суток. Соблюдение рационального, соответствующего возрастным особенностям ребенка, режима дня способствует его здоровому росту и развитию. Режим дня ребенка включает следующие обязательные элементы: режим питания, время пребывания на воздухе в течение дня, кратность и продолжительность сна, обязательные занятия по развитию навыков в соответствии с возрастом, свободное время.

В самые первые месяцы после рождения здоровый новорожденный малыш большую часть суток спит, так как все внешние раздражители являются очень сильными для нервной системы ребенка, привыкшего к уютной внутриутробной среде обитания, и вызывают ее быстрое истощение. По мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается, а время бодрствования увеличивается.

Режим дня у малыша 1-1,5 лет.

Время кормлений: в 7.30, в 12.00, 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, 12.00, 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: 8.00, 12.30, в 16.30 и 19.00

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 время – 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.

В первую очередь, следует понимать, что жестких норм по организации режима дня не существует: оптимальным режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша.