

## **«Режим дня как важнейшее условие психического и физического здоровья ребенка».**

Приспособливая режим дня к возрастным особенностям ребенка, вы не станете переоценивать возможностей малыша — лишний час бодрствования может показаться пустяком для вас, но для ребенка он обременителен. Малыш ничего не скажет вам, более того, он сразу и не обнаружит свою усталость, но она будет накапливаться, и вы в конце концов заметите, что «ни с того ни с сего» он стал капризным и неуравновешенным.

Примерно до полутора лет дети должны спать днем два раза, по 1,5—2 часа. Некоторые родители спешат перевести малыша на одноразовый сон уже с года (ребенок спит тогда около 3 часов). При таком режиме домашним, конечно, меньше хлопот. Но время непрерывного бодрствования растягивается при этом до 6, а то и до 7 часов, что крайне утомительно для малыша этого возраста. Правда, родители порой ссылаются на то, что он к вечеру «не устает» — любит играть с пришедшими после работы близкими, радостный, весело смеется. Но не получает ли ребенок в данном случае своеобразный «допинг»? А ведь действие его скажется... Нередки аргументы и другого рода — плохо ребенок засыпает во второй раз, значит, второй сон для него уже излишен. Примите, пожалуйста, во внимание, что плохо засыпают как раз те дети, которым второй сон особенно нужен, — легко возбудимые, впечатлительные. Не отнимать у них сон нужно, а побеспокоиться о том, чтобы засыпали они в тишине, на свежем воздухе, не «переигрывая» перед этим.

Лишь с полутора лет (для детей ослабленных, перенесших заболевание целесообразны и более поздние сроки) вы постепенно перейдете к режиму с одноразовым сном.

Пока ребенок спит днем два раза, схема режима (сон — кормление — бодрствование и снова сон до кормления) остается в силе. Учитывая, что вы даете малышу ужин перед ночным сном, он ест у вас 4 раза. Так что до полутора лет режим примерно тот же, что и в 10 месяцев: в 8.00 — завтрак, в 12.00 — обед, в 16.30 — полдник, в 19.30 — ужин. Первый дневной сон — с 10.00 до 12.00, второй — с 15.00 до 16.30. Ночной сон начинается в 20.00.

К полутора годам ребенок может уже не спать около 5 часов подряд, поэтому становится возможным переход к одноразовому сну. Постарайтесь облегчить малышу этот переход, сделать его постепенным. Нельзя ведь просто сегодня уложить спать ребенка в полдень, если еще вчера вы укладывали его в 10 часов утра. Внезапное изменение режима может вызвать у него нарушение сна, возбуждение, капризы.

В течение 1—2 месяцев режим должен быть переходным. Приблизительная схема такова: кормление через 4 часа, начиная с 7 часов утра; дневной сон — с

11.30 до 15.00; ночной сон — с 19.30. Затем время кормлений сдвинуть на час позже; дневной сон — с 12.30 до 15.00 или 15.30; ночной сон начинается в 20 часов или получасом позже.

На третьем году жизни здоровый, нормально развивающийся ребенок должен спать в течение суток 12—13,5 часа, из них ночью — 10—11 и среди дня — 1,5—2,5 часа. Бодрствовать активно, без переутомления он может 5,5—6,5 часа, не больше. Колебания в приведенных нормах довольно заметные. Они зависят от индивидуальных особенностей детей. Одни не могут пробыть без сна и 6 часов, двухчасового дневного сна им мало. Другие и за 6 часов бодрствования не очень устают, спят днем всего 1,5 часа.

Как же определить, какой режим сна и бодрствования годится вашему малышу? Об этом вы можете судить по его поведению. Если перед сном ребенок становится либо возбужденным (кричит, много и иногда беспричинно смеется, беспорядочно, много двигается, шалит, поступает заведомо недозволенно, не слушает, что ему говорят, и в конце концов, разражается слезами), либо, наоборот, вялым (ничем не может заняться, хнычет по малейшему поводу, обижается без причины), это показывает, что он уже исчерпал свои возможности, что он переутомился. Вам придется в таком случае уменьшить время бодрствования на 30—40 минут, а иногда и на час. Если же ребенок в то время, когда вы укладываете его, уравновешен, бодр, хорошо себя чувствует, но долго не засыпает после того как вы его уложили, то можно продлить время бодрствования, отсрочив начало сна на 20—30 минут.

Следует учитывать также, что возможны небольшие колебания в длительности сна и бодрствования в зависимости от физического состояния малыша, его настроения, погоды, времени года. Поэтому твердый режим не значит режим, который выполняется изо дня в день минута в минуту.

Другое дело, когда сдвиги становятся систематическими, когда самочувствие ребенка перед сном заметно меняется. Так, иногда родители отмечают, что летом дети худеют, становятся более непослушными, раздражительными, их трудно занять спокойной игрой. Скорее всего, это сигнал того, что они переутомляются — ведь летом так много впечатлений, такая свобода для движений, а ночной сон оказывается более коротким (летом дети обычно засыпают на час позже, а просыпаются утром раньше обычного). Выход можно найти — пусть днем малыши спят побольше; для этого укладывайте их спать на час-полтора раньше, чем положено по режиму.

Кормить ребенка нужно, как и раньше, четыре раза в день с промежутками между кормлениями в 3,5—4 часа. Первый утренний завтрак должен быть не позже чем через час-полтора после пробуждения. Обед — примерно за час до дневного сна. Полдник — через полчаса после сна. Ужинать малыш должен не позднее чем за час-полтора до ночного сна. Если же вы будете укладывать ребенка сразу после еды, то, как правило, спать он будет беспокойно, отдохнет плохо.

В режиме дня вы непременно найдете место для прогулок на свежем воздухе. Зимой — две прогулки в день, часа по два. Весной и осенью длительность прогулок увеличивается в зависимости от погоды. Летом же, собственно, весь день малыша должен проходить на свежем воздухе.

Чем именно заниматься во время бодрствования, в огромной степени определяется укладом жизни семьи, ее составом, тем, сколько времени могут уделять малышу взрослые. Но в любом случае вы постараетесь чередовать спокойные занятия с подвижными играми, будете давать ребенку возможность поиграть одному. Постепенно он должен научиться считаться с тем, что есть момент, когда все заняты, и он должен занять себя сам.

Если малыш посещает детский сад, то его домашний режим обязательно должен быть согласован с детсадовским. Этот режим должен соблюдаться и в те дни когда ребенок в детский сад не ходит.

Бывает, что ребенок по утрам встает с трудом, но ничего не поделаешь — пора собираться в детский сад. Остается одно — вечером укладывать его спать пораньше.

Кормить ли дома малыша, если он получает завтрак в детском саду? Все зависит от того, когда вы его будите. Остается в силе правило: не позже чем через час после ночного сна малыш должен поесть. Так что, если вам приходится будить его рано (далеко добираться), покормите его, но немного, чтобы он мог с аппетитом съесть горячий завтрак в детском саду.

(По материалам  
A.B. Запорожец. — «Мир детства. Дошкольник»  
— М.: Педагогика)

## Примерны режим дня для детей первой младшей группы.

<b>Режимные моменты</b>	<b>1 младшая группа</b>
<b>Прием детей в группе, беседы с детьми, наблюдения в уголке природы, самостоятельная деятельность, индивидуальная и подгрупповая совместная деятельность.</b>	<b>6.00 - 7.40</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>7.40 – 7.45</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>7.45 - 8.15</b>
<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>8.30 - 8.45</b>
<b>Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)</b>	<b>8.45- 8.55(1) 9.05-9.15(2)</b>
<b>Подготовка ко 2 завтраку, 2 завтрак</b>	<b>9.15 - 9.25</b>
<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>9.25-9.40</b>
<b>Прогулка:</b> наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, самостоятельная деятельность	<b>9.40-11.10</b>
<b>Возвращение с прогулки</b>	<b>11.10-11.25</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>	<b>11.25-12.00</b>
<b>Подготовка ко сну, сон</b>	<b>12.00-15.00</b>
<b>Постепенный подъем,</b> гимнастика после сна, профилактика плоскостопия воздушные ванны, гигиенические процедуры, подготовка к полднику	<b>15.00-15.15</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.15-15.35</b>
<b>Игры</b> ролевые, дидактические, индивидуальная работа по образовательным областям, самостоятельная игровая и художественная деятельность детей, чтение художественной литературы	
<b>Непосредственно образовательная деятельность (кружки)</b>	<b>15.35-15.45 (1) 15.50-16.00 (11)</b>
<b>Подготовка к прогулке</b>	<b>16.00-16.20</b>
<b>Прогулка:</b> наблюдение в природе, труд в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, самостоятельная деятельность.	<b>16.20-18.00</b>
<b>Уход домой</b>	
<b>Прогулка. Возвращение с прогулки (дома)</b>	<b>18.00-18.30</b>
<b>Подготовка к ужину, ужин (дома)</b>	<b>18.30-19.00</b>
<b>Спокойные игры детей, чтение художественной литературы</b>	<b>19.00-20.30</b>
<b>Гигиенические процедуры</b>	<b>20.30-21.00</b>
<b>Сон</b>	<b>21.00-6.00</b>