

### **Зачем ребенку нужен режим?**

- соблюдая определенный режим, дети приучаются быть организованными;
- в дальнейшем малыши легко смогут привыкнуть к режиму дня в детском саду;
- намного облегчается жизнь и родителей, и самого малыша.

Хорошее настроение малыша – показатель правильности ваших действий. Для ребёнка режим дня является основой воспитания. Организовывать режим дня надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и, конечно, его возраста.

Режим будет считаться оптимальным, если часы кормления, посещения туалета, укладывания спать будут совпадать с нуждами ребенка на данный момент. Ведь ребенок растет, и режим дня будет меняться. Переход к другому возрастному режиму должен быть постепенным, чтобы не вызывать у ребенка отрицательные эмоции.

Учить ребенка следовать определенному порядку бодрствования и сна лучше в самом раннем детстве.

### **Особенности режима малышей раннего возраста.**



- ребенка нужно будет больше развлекать и занимать днем с той целью, чтобы ночью он крепче спал.
- в режим дня малыша необходимо включить каждодневные прогулки, длительностью не менее 3-4 часов, не зависимо от погодных условий, поскольку хорошая вентиляция легких крохи – залог не только крепкого сна, но и общего самочувствия.
- обязательно нужно следить за питанием ребенка. Давать пищу малышу рекомендуется 4-5 раз в день и будет лучше, если кормление будет проводиться в определенные часы. Такой режим не только удобен для родителей ребенка, но и очень полезен для его пищеварительной системы.

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 53»

### **Как приучить к правильному режиму дня ребёнка раннего возраста?**

Режим для маленьких детей играет огромную роль, поэтому это залог их психологического равновесия, спокойствия и здоровья.

Кроме того для ребенка режим составляет основу воспитания, потому, если он нарушился, родителям очень важно знать, как его организовать, учитывая возраст и индивидуальные особенности своего чада.



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

**Период бодрствования:** с 7.30, 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 1,6 лет тихий час у малыша проходит всего лишь один раз в день. Всего ребёнок в этом возрасте должен спать в сутки 14 часов.

## Как приучить к правильному режиму дня ребёнка раннего возраста?

Приучить кроху соблюдать режим поначалу может быть не просто. Но, настойчивость, упорство и терпение родителей дадут свои результаты.

**Вам помогут следующие советы:**

- будьте последовательны и пунктуальны;
- старайтесь делать так, чтобы основные жизненно важные для ребенка мероприятия происходили примерно в одно и то же время;
- кормление, купание, сон – для малыша все эти действия должны стать своеобразными маркерами, с помощью которых он будет различать день и ночь, утро и вечер;
- на время установления режима постарайтесь не приглашать в гости большое количество людей; лучше чтобы малыш в этот период общаться преимущественно с теми людьми, которых он видит каждый день;
- укладывайте кроху спать в определенное время;
- не будьте снисходительны к баловству малыша и проявляйте настойчивость: даже если ребенок пытается переключить вас «на свой лад», побаловаться вместе с ним, поиграть, дайте ему понять, что вечер – это время подготовки ко сну и резвиться с ним, как днём, вы не намерены;

- ведите себя настойчиво и, в то же время, спокойно: негромкий, тихий голос передаст вашему ребенку сигнал о спокойствии, и именно так он вскоре поймет, чего вы от него требуете;
- отмените кормления по требованию в ночное время;
- в течение дня постарайтесь следить за ограничением сна малыша: слишком долгий дневной сон может негативно повлиять на ночной отдых ребенка;
- введите в режим дня грудничка обязательные каждодневные водные процедуры и продлите время прогулок: чем интереснее и насыщеннее будет день, тем легче будет уложить кроху спать; учтите, эти мероприятия должны осуществляться в строго определенное время;
- сделайте жизнь ребенка максимально спокойной: общеизвестен тот факт, что доброжелательная обстановка в семье будет способствовать налаживанию индивидуального психологического комфорта детей и выработке их режима;

В том случае, если этого недостаточно ребенку, запишитесь на приём к специалисту-психологу. Врач проведёт анализ индивидуальных особенностей вашего семейного уклада и даст более конкретные советы, как изменить режим именно вашего малыша. Ведь правила организации режима не всегда универсальны для детей раннего возраста.