**Режим дня – основа здоровья ребенка раннеговозраста**

Соблюдение ребенком определенного распорядка приучает его к *организованности, облегчает жизнь ему и его родителям*. Ребенку, соблюдающему режим, в дальнейшем будет намного легче *адаптироваться к условиям* детского сада.

**РЕЖИМ ИЛИ**

**СВОБОДА?**

При несоблюдении режима могут возникнуть следующие трудности:

• ребенок становится плаксивым, капризным, раздражительным

• частое ухудшение настроения, которое связано с переутомлением, недосыпанием

• расстройства развития нервно-психической деятельности

• трудность формирования культурно-гигиенических навыков, опрятности.

**Чем полезен режим дня для ребенка?**

Польза распорядка обусловлена физиологическими и психологическими аспектами, которые и являются основанием для

создания режима дня:

• **польза с физиологической стороны** — это выработка условных рефлексов, с помощью которых организм приспосабливается к существующим условиям. Ребёнок оказывается подготовленным к выполнению необходимых задач и делает их без лишнего напряжения. Т.е. происходит экономия энергии и равномерное её распределение для всех нужных видов

деятельности;

• **с психологической точки зрения** — детская нервная система нуждается в стабильности обстановки, которая своей предсказуемостью даёт ощущение покоя и надёжности. Это, в свою очередь, создаёт благоприятный фон для развития ребёнка, более глубокого осмысления

совершаемых действий и становления навыков.

**Основные составляющие режима дня детей разного возраста**

**Режим** **дня** **ребёнка** **должен** **включать** **в** **себя** **следующие**

***обязательные элементы*:**

**время приёма пищи**. Ребёнок в зависимости от возраста должен определённое количество раз в день принимать пищу. Важное

значение имеют также интервалы между кормлениями;

**время сна**. Нервная система ребёнка, по сравнению со взрослой, находится в стадии формирования, поэтому быстрее наступает истощение, требующее восстановления. Также маленький организм затрачивает на все процессы жизнедеятельности больше энергии,

чем взрослый. Потребность во сне снижается по мере роста ребёнка.

**время нахождения на свежем воздухе**. Оно может включать в себя

прогулки, сон, игры;

**время на занятия.** В детском коллективе и в домашних условиях;

**свободное время**. Оно приобретает значение, когда малыш уже что-то умеет делать самостоятельно. Ребёнок в это время сам выбирает род своей деятельности. Свободное время важно для обработки

полученной информации, реализации творческих способностей.

**При составлении распорядка дня помните:**

• График должен быть гибким, разумным и максимально ориентированным на интересы и потребности вашего ребенка;

• Верхние и нижние границы периодов бодрствования должны определяться не нормами, а особенностями нервной системы конкретно вашего ребенка, в том числе ее гибкостью и работоспособностью;

• Сон должен распределяться чтобы нервная система полноценный отдых;

в течение малыша

суток так, получала

• Периоды сна, бодрствования, кормления, игр и прогулок устанавливаются в такой последовательности, чтобы они не противоречили друг другу, а, наоборот, гармонично перетекали один в другой.

**Как приучить малыша к режиму?**

**Чтобы** **приучить ребёнка к режиму,** **нужно следовать следующим несложным *рекомендациям*:**

начинать приучение ребёнка к режиму можно после выписки из роддома. Родителю нужно распланировать, в первую очередь, свою жизнь, учитывая прогулки и приёмы пищи. Но подготовиться, что сразу гладко пойдёт не всё. Чаще всего дети входят в режим к 3 месяцам.

вводить какие-то новые этапы надо постепенно во время полного здоровья и в момент удовлетворения от осуществления насущных желаний;

нужно учитывать возраст ребёнка, характер вскармливания, время года, состояние здоровья, особенности личности;

стремиться соблюдать регулярность мероприятий и их последовательность;

вводить ритуалы, что подготавливает ребёнка к выполнению того или иного действия. Они облегчает внедрение новых компонентов режима.

**ПРИМЕР РЕЖИМАДНЯ РЕБЕНКА 1 ГОДА**

8:00 — подъем и утренние процедуры 8:15 — завтрак

8:30 — игры и развивающие занятия 10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:00 — первый дневной сон 13:30 — игры

14:00 — обед 14:30 — игры

15:30 — второй дневной сон 17:00 — полдник

17:30 — прогулка 19:00 — ужин 19:30 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну 21:00 — сон

**ПРИМЕР РЕЖИМАДНЯ РЕБЕНКА 2 ГОДА**

8:00 — подъем и гигиенические процедуры 8:15 — завтрак

8:30 — игры, занятия 10:00 — второй завтрак 10:30 — прогулка

12:30 — обед

13:30 — дневной сон 15:30 — полдник 16:00 — игры

16:30 — прогулка 18:30 — ужин 19:00 — игры

19:30 — вечерние процедуры, подготовка ко сну 20:00 — ночной сон

**ПРИМЕР РЕЖИМАДНЯ РЕБЕНКА 3 ГОДА**

7:30 — пробуждение, утренний туалет 8:00 — завтрак

8:30 — занятия, игры, гимнастика 10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка 12:30 — обед

13:00 — дневной сон 15:30 — полдник 16:00 — игры, занятия 16:30 — прогулка 18:30 — ужин

19:00 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну 20:30 — ночной сон

**ВЫВОД:**

Хорошо продуманный и организованный распорядок дня ребенка создает

благоприятные условия для нормального функционирования всех органов и систем организма малыша. Это обеспечивает ему бодрое состояние в течение всего дня, высокую физическую активность, поддерживает познавательный интерес к окружающему миру и создает благодатную почву для его гармоничного развития.

Берегите своих детей!