***Взято из источника: https://www.stranamam.ru/article/2780868/***

**Режим дня ребенка от года до 3 лет.**

Правильный режим дня и его своевременная организация является залогом здоровья ребенка, его легкой адаптации к садику и в последующем к школе. Кроме того, режим дня является основой воспитания. В организме малыша 1 - 3 лет постоянно происходит ряд изменений, по этим причинам режим дня целесообразно менять. В промежуток от одного до трех лет режим дня несколько меняется трижды.

Родителям важно знать, что все рекомендации не строгие и нет никаких стандартов. И режим ребенка должен совпадать с потребностями ребенка. Резко переводить малыша с одного режима дня на другой нельзя, это может спровоцировать отрицательные эмоции ребенка, малыш станет капризным, из-за недосыпа происходят частые смены настроения, формируется рассеяность, и возможны различные проблемы со здоровьем малыша.

**Режим дня малыша от 1 – 1,5 лет.**

На втором году жизни в организме малыша происходят различные изменения, дети быстро устают, но за день выполняют очень много полезных и важных дел. Малыши начинают активно ходить, пользоваться ложкой, начинают произносить несложные слова, но словарный запас постоянно пополняется. Все эти действия требуют больших энергетических затрат.

Малыши могут спать один или два раза в день, первый сон может составлять 2 – 2,5 часа, второй сон чуть меньше, около 2 часов. Но чаще всего малыши спят один раз днем, около 3-4 часов. Перед тем как ложиться спать, его необходимо умыть, минимум за полчаса до укладывания в постель. Для того, чтобы малыш хорошо спал, его необходимо укладывать спать на дневной и ночной сон примерно в одно и тоже время. Это поможет сформировать некий рефлекс.

В летнее время года сон малыша должен быть на свежем воздухе, допустимо спать на улице, веранде, если позволяет температурный режим. Если такой возможности нет, то спать малышу необходимо хотя бы при открытой форточке или окне. Также в теплое время года, когда световой день больше, дневной сон ребенка должен быть немного длиннее, а вот укладывать малыша спать на ночь необходимо чуточку позже.

Кормить малыша необходимо 4 раза в день, с перерывом в 3,5-4 часа. Режим дня малыша должен выстраиваться так, что бы после кормления был период бодрствования, активные игры, прогулки, занятия, после необходим сон до следующего кормления. Именно такой распорядок дня обеспечит нормальное состояние малыша.

Продолжительность периодов бодрствования между сном должно составлять 4,5-5 часов. Укорочение времени сна, или удлинение времени бодрствования не допустимо, так как это может привести к перепадам настроения, малыш не сможет сразу уснуть, его нервная система будет слишком возбуждена.

В активный период ребенок малыш может заниматься своими делами, а именно познавать окружающий мир. Малыша необходимо занять прогулками, играми или развивающими занятиями. Очень большое значение уделяется прогулкам с ребенком, прогулки должны совершаться два раза в день. Желательно гулять после обеда и перед ужином, а время прогулок должно быть не меньше часа. В зимнее время это может быть 1,5 часа, но в зависимости от температурных показателей на улице, в теплое время года прогулки смело можно увеличить до 2 часов.

Не менее важны гигиенические процедуры, которые должны проводиться 2 – 3 раза в неделю и обязательно перед сном, ванная расслабляет малышей и поможет легче уснуть. Во время водных процедур малышам необходимо прививать их первые гигиенические навыки. К этим навыкам относится мытье рук, умывание и т.д. так же малыша именно с этого возраста необходимо приучать садиться на горшок, и сидеть рядом с ним пока не получиться результат.

**Примерный режим дня для карапузов 1 – 1,5 лет**

Утренний подъем должен быть в 7.30 – 8.00, после пробуждения, необходимы утренние ванные процедуры.

Завтрак 7.30 – 8.00

Бодрствование должно занимать период после завтрака и до обеда, некоторые детки могут захотеть лечь спать уже в 10 – 10.30.

После пробуждения, во временной промежуток между 12 – 15.30, необходимо пообедать, и обязательно погулять с малышом. После прогулки малыши должны ложиться спать, и если малыш спит один раз в день, то предпочтение отдается послеобеденному сну.

После пробуждения в 17.00 следует полдник, и прогулка, карапуз бодрствует до ночного сна. Перед ночным сном, малыша необходимо искупать в 19.30, покормить малыша необходимо в 20.00. Уснуть малыш должен в 20.30 – 21.00.

**Режим дня малышей от 1,5 – 2 лет.**

В этом возрасте у малышей прибавляется еще больше нужных дел, малыши стоят пирамидки из кубиков, участвуют в процессе одевания, особенно любимы застежки на обуви, уже могут самостоятельно пить, при этом в собственных ручках держать кружку или поильник. В своих играх карапузы применяют увиденное или услышанное, могут кормить любимую игрушку, или пытаться расчесывать ее.

С достижением 1,5 лет, даже те малыши, которые спали 2 раза в день, переходят на режим с одним дневным сном. Продолжительность такого сна составляет 3 – 3,5 – 4 часа. На долю ночного сна приходится 10 – 11 часов, получается, что в общей сумме малыши спят 13 – 14,5 в сутки.

Рацион питания ребенка так же остается 4 разовым, с промежутками между кормлением 3,5 – 4,5 часов. Интервал между кормлениями, когда ребенок не спит, не должен быть больше 3,5 часов. Карапуз во время бодрствования активен, занимается важными и подвижными играми, организм быстро расходует запас энергии. После утреннего пробуждения завтракать ребенок должен не позднее чем через час, такого же правила необходимо придерживаться и перед ночным сном, ужин должен быть не более, чем за час перед сном. Такие простые правила обеспечат ребенку хорошее активное утро, и хороший ночной сон.

Периоды между сном увеличиваются, и должны составлять 5 – 5,5 часов. Все свое свободное время малыши посвящают так же играм, родителям важно помнить об активных и познавательных играх с малышом.

Детвора в таком возрасте с удовольствием использует различные лопатки, ведерки, собирает песочные «куличики». По этим причинам количество прогулок с ребенком остается прежним - 2 раза. Но несколько меняется порядок прогулок, с малышом можно гулять либо после завтрака, либо до обеда, и, придя домой покушать и укладываться спать. Вторая прогулка должна быть после полдника. Продолжительность прогулки остается такой же, как и для малышей 1 – 1,5 лет, но допустимо увеличение прогулки не более чем на 20 минут.

К двум годам малыши уже должны самостоятельно проситься на горшок, но это не строгое правило. Бывают ситуации, когда малыши увлечены игрой, и не всегда могут дать понять родителям о своих нуждах. Родителям важно это знать, и не впадать в панику, когда с их ребенком произойдет подобное. Мамам надо предлагать малышу посидеть на горшке, тем самым напоминая и отвлекая его от игры. Обязательно малыша надо высаживать на горшок после и перед сном.

**Примерный режим дня для карапузов 1,5 – 2 лет**

Просыпаться малыш должен в 7.30, как говорилось ранее, завтрак должен быть не менее чем через час, оптимальное время для завтрака 8.00. за завтраком следует период бодрствования, в этот период можно погулять или занять ребенка полезной и интересной игрой.

В 12 часов с малышом необходимо пообедать, и с 12.30 – 15.30 малыш должен спать. После пробуждения следует полдник и прогулка. В зимнее время года прогулку можно заменить домашним семейным общением, а погулять с малышом, когда светло, т.е. после обеда. Вернувшись с прогулки, в 18.30 малыша необходимо искупать. В 19.30 у малыша должен быть ужин, и только после ночной сон, карапуз должен спать с 20.30 до 7.30.

**Режим дня для ребенка от 2 – 3 лет**.

Этот возрастной период особенно важный в развитии малыша. Так как идет формирование самостоятельности и творческой натуры ребенка. Малыши уже начинают говорить предложениями, часто повторять все, что слышат вокруг. Речь ребенка постепенно приближается к речи взрослого. Карапузы могут самостоятельно одевать и снимать носочки, рубашку или майку. Просятся на горшок самостоятельно, обозначая какие действия малыш намерен выполнить.

В этот период времени малыши могут отказываться от дневного сна вообще, но родителем важно заменить этот период спокойными играми, или другой деятельностью малыша. Например, рассматривать книжку, или смотреть мультики, такие спокойные периоды в режиме дня ребенка помогут расслабиться нервной системе ребенка и не допустить переутомления. Если малыши спят днем, то, как правило, это послеобеденный сон.

Периоды бодрствования продолжают увеличиваться и составляют 6 – 6,5 часов. Для малышей, которые ведут очень активный образ жизни, или детки, которые ослаблены, периоды бодрствования можно сократить примерно на час. Периоды бодрствования должны состоять из череды активных и пассивных занятий, именно это правило не допустит переутомления нервной системы ребенка, так как малыши и все еще быстро возбудимы, и могут быстро уставать от одного и того же вида деятельности.

Прогулки с малышом могут увеличиваться в летнее время года, если в зимнее время в зависимости от погодных условий прогулки не должны превышать 1,5 часов, так малыш может быстро замерзнуть, то в теплое время года практически все бодрствование и даже дневной сон, можно перенести на улицу.

У малышей 2 – 3 лет уже сформировался стойкое восприятие к горшку, но родителям рано расслабляться, высаживать малыша все еще необходимо, и предлагать сходить в туалет особенно на улице, когда малыш заигрался. В этом возрасте важно закрепить умения малыша, для этого необходимо хвалить малыша, и закрепить это постоянными повторениями.

**Применение режим для малышей 2 – 3 лет.**

Пробуждение 7.30

Завтрак 8.00

После завтрака следует период бодрствования до 12 можно погулять с малышом, или заняться полезными играми или занятиями.

Обед 12.30

Сон 13.00 – 15.30

После сна, следует полдник 16.00 и прогулка, или занятия до 19.00

Ужин 19.30, купать малыша необходимо перед самым сном.

Ночной сон с 20.30 – 7.30.