

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 ребенка режим 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 ребёнка на данный момент. Ведь ребенок растет, и режим дня будет меняться. Переход к другому возрастному режиму должен быть постепенным, чтобы не вызвать 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.

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.

Режим дня у малыша 1,5-2 лет

Время кормлений: 8.00, 12.00, 15.30, 19.30.

Период бодрствования: 7.30 - 12.30 и 15.30-20.20

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 всего лишь один раз в день. Всего ребёнок в этом возрасте должен спать в сутки 14 часов

Режим дня у малыша 2 - 3 лет

Время кормлений: 8, 12.30, в 16.30 и 19.

Период бодрствования: 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 приёма пищи и полдника. **Водные процедуры:** летом – перед обедом, зимой – после дневного сна. **Купание** – перед сном на ночь

Куда обращаться за помощью?

с ПН по ПТ с 9:00 до 18:00,
обед с 13:00 до 14:00

г. Сосновоборск
ул. Весенняя, 9
кабинеты 1-05, 1-17

тел.: 3-30-60, 3-30-64

www.kcson-16.ru
<https://vk.com/kcson16>



краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
«Сосновоборский»

ПОЧЕМУ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ



Сосновоборск, 2025

Министерство социальной политики
Красноярского края