

«Соблюдение режима дня детей раннего возраста 2–3 лет»

Режим дня для ребенка от 2 до 3 лет отличается рядом особенностей.

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.

Малыши уже овладевают некоторыми навыками, научаются простейшим навыкам самообслуживания. Ребятишки могут самостоятельно одевать и снимать носочки, рубашку или майку, самостоятельно просесть на горшок, обозначая какие действия малыш намерен выполнить.

В этот период времени малыши могут вообще отказываться от дневного сна, но родителем важно заменить этот период спокойными играми или другой деятельностью, например, рассматривать книгу или смотреть мультики. Такие спокойные периоды в **режиме** дня помогут расслабиться нервной системе ребенка и не допустить переутомления. Если малыши спят днем, то, как правило, это послеобеденный сон. Устраивая своему ребенку послеобеденный сон, важно помнить, укладывать спать малыша необходимо около часа дня, а продолжительность сна, в свою очередь, должна составлять около двух часов.

Ни в коем случае не стоит укладывать спать малыша после 5,6 вечера, т. к. после пробуждения пройдет совсем немного времени, как малышу уже необходимо будет снова укладываться спать, организм малыша в таком **режиме** будет просто не готов так быстро снова настроиться на отдых. Это может привести к серьезным сбоям в **режимах сна**. Ваш малыш будет засыпать вечером слишком поздно, что, в свою очередь, приведет к капризам, недосыпу, быстрой утомляемости и прочим последствиям, которых следует избегать.

Периоды бодрствования по сравнению с годовалыми малышами увеличиваются и составляют 6–6,5 часов. Для малышей, которые ведут очень активный образ жизни или для деток, 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 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 как малыш может быстро замерзнуть, то в теплое время года практически все бодрствование и даже дневной сон можно перенести на улицу.

Примерный 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 в 16.00 и прогулка или занятия до 19.00.

Ужин - 19.30

Купать малыша необходимо перед самым сном.

Ночной сон - 20.30-7.30

Родителям важно понимать, что следование **режиму** дня позволит малышу вырасти здоровым и организованным, поможет подготовиться к посещению детского сада. А если ребенок уже ходит в детский сад, то ему будет гораздо легче следовать принятому в детском саду **режиму и меньше уставать**, оставаясь активным, довольным и веселым!

