|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.**    **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;** | **Особенности режима**  **малышей раннего возраста.**  **Распорядок дня ребенка 1–3 года: каким обязан быть трубоправильный микрорежим дня детей 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**.  **- 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.** | **Муниципальное бюджетное**  **дошкольное образовательное учреждение**  **«Детский сад № 137»**      **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.**    **Воспитатель: Загребина К.М.**  2020г.    **Режим дня у малыша 1,6-2 лет**  Распорядок дня ребенка 1–3 года: каким обязан быть трубоправильный микрорежим дня детей раннего возраста  **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.** |