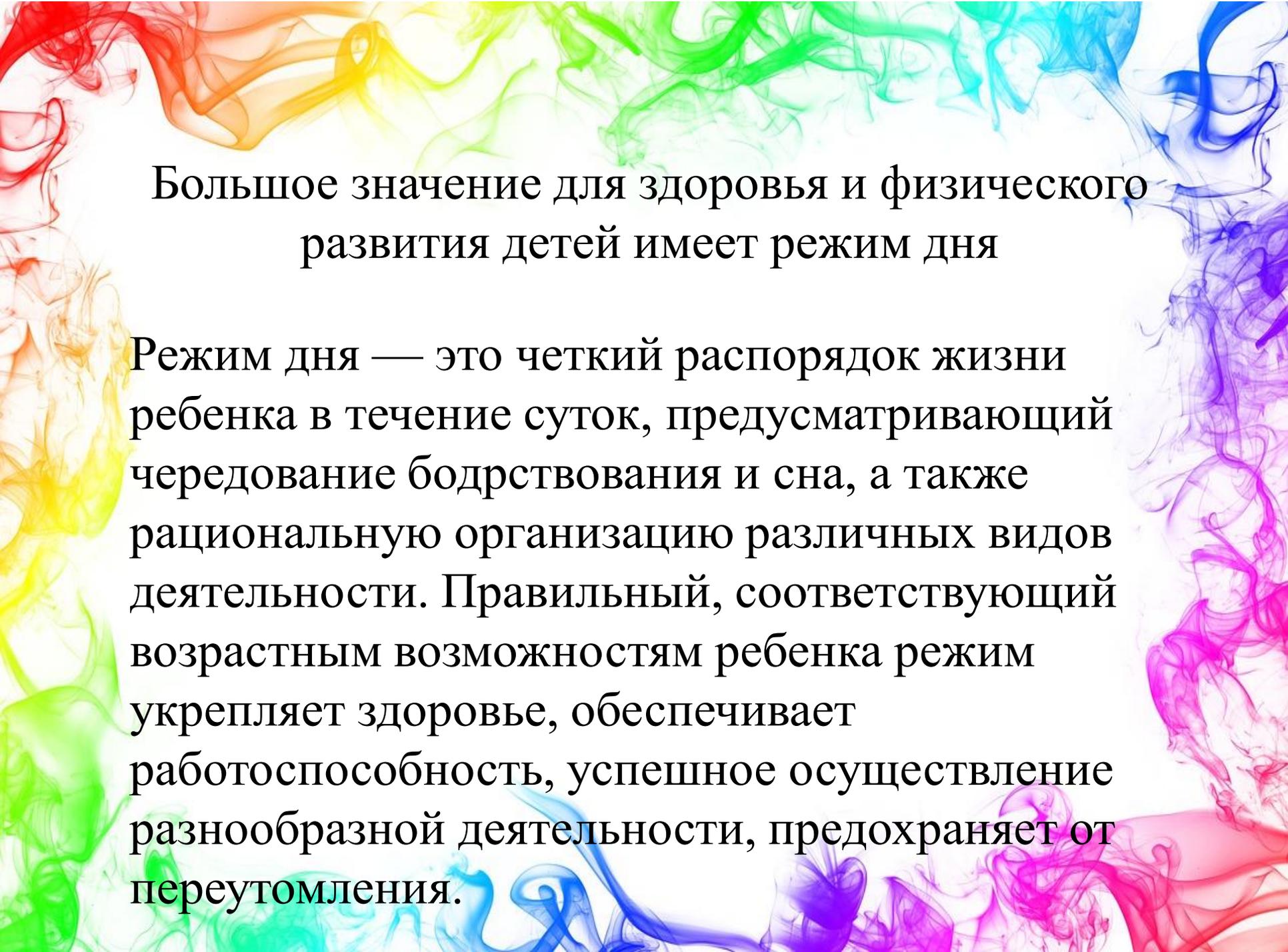


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №204»

РЕЖИМ ДНЯ **ребенка от 0 до** **3 лет**

Составитель: Сафонова
Кристина Викторовна



Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня

Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

- Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Время это необходимо четко соблюдать. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.



Примерный распорядок дня для детей до 1 года

Мы предлагаем вам примерный распорядок дня. Он не будет подходить всем деткам, но на его основе вы можете разработать свой собственный, сделав в нем некоторые изменения.

В возрасте 1 — 2 месяцев малыш спит около 18 часов в сутки.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление

С 7:30 до 9:00 — бодрствование

9:00 — кормление

С 9:00 до 10:00 — первый утренний сон

С 10:00 до 11:00 — активное бодрствование

11:00 — кормление

С 11:30 до 12:30 — второй утренний сон в коляске на прогулке

13:00 — кормление

С 13:00 до 14:00 — активное бодрствование, игры

С 14:00 до 15:00 — дневной сон в коляске на улице во время прогулки

15:00 — кормление

С 15:00 до 17:00 — игры, бодрствование, общение

17:00 — кормление

С 17:00 до 18:00 — вечерний сон

С 18:00 до 19:00 — спокойное бодрствование

19:00 — кормление

С 19:00 до 20:30 — общение

20:30 — купание

21:00 — кормление, ночной сон

Ночью кормить надо не чаще 1 раза в 4 часа.



Режим дня ребенка 2 — 3 месяца

В этом возрасте малыш спит уже заметно меньше: появляются периоды длительного дневного бодрствования. Уходит первый утренний сон, а когда ребенок не спит, он ведет себя активнее. Дневной отдых укорачивается. Вырабатывается режим ночного сна: теперь его продолжительность составляет 10 — 12 часов с перерывами для кормления.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление
С 7:30 до 9:00 — бодрствование
9:00 — кормление
С 9:00 до 10:00 — массаж, специальная гимнастика
С 10:00 до 11:00 — развлечения и игры в кроватке
11:00 — кормление
С 11:30 до 12:30 — второй утренний сон в коляске на прогулке
13:00 — кормление
С 13:00 до 14:00 — можно поучиться ползать
С 14:00 до 15:00 — дневной сон в коляске на улице во время прогулки
15:00 — кормление
С 15:00 до 17:00 — общение с родными или со всеми, кто приходит в гости
17:00 — кормление
С 17:00 до 18:00 — вечерний сон
С 18:00 до 19:00 — чтение сказок и стихов, прослушивание спокойной музыки
19:00 — кормление
С 19:00 до 20:30 — игрушки
20:30 — купание
21:00 — кормление, ночной сон



Режим дня ребенка 4 месяца

В 4 месяца малыш уже почти взрослый. Поэтому режим можно подкорректировать. Во-первых, надо сократить количество кормлений (теперь это можно делать каждые 3, а то и 4 часа, в зависимости от потребностей ребенка). Во-вторых, вечерний сон перестает быть «обязательным пунктом программы». В таком возрасте он может, наоборот, мешать ночному отдыху. Теперь ребенок спит 17 — 18 часов в сутки. И третье, что нужно предпринять, — ввести ритуал отхода ко сну (конечно, если вы этого не сделали ранее). В этом помогут ежедневные ванны, спокойные игры, колыбельные и даже простой поцелуй на ночь.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление

С 7:30 до 9:00 — бодрствование

9:00 — кормление

С 9:00 до 10:00 — массаж, гимнастика

С 10:00 до 11:30 — развлечения и игры в кроватке

С 11:30 до 12:30 — второй утренний сон в коляске на прогулке

13:00 — кормление

С 13:00 до 14:00 — развивающие игрушки

С 14:00 до 15:00 — дневной сон в коляске на улице во время прогулки

С 15:00 до 17:00 — общение

17:00 — кормление

С 17:00 до 19:00 — чтение сказок и стихов, прослушивание спокойной музыки

С 19:00 до 20:30 — игрушки или вечерняя прогулка (на ваше усмотрение)

20:30 — купание

21:00 — кормление, ночной сон



Режим дня ребенка 5 месяцев

Режим сна, бодрствования и кормления в этот период нередко перестраивается. Иногда малыш может проспать всю ночь, не вставая на кормление, или проснуться очень рано и уже не ложиться утром. В 5 — 6 месяцев ребенок должен спать около 16 часов в сутки.

С 8:00 до 8:30 — пробуждение, водные процедуры, кормление

10:00 — сон

С 11:00 до 13:00 — кормление, прогулка, игры

13:00 — дневной сон

14:00 — кормление, игры

С 17:00 до 17:30 — кормление, сон

С 17:30 до 18:30 — игры

18:30 — купание

С 19:00 до 19:30 — кормление

20:00 — ночной сон

Режим дня ребенка 6 месяцев

В возрасте 6 месяцев малыш может просыпаться ночью — это связано с обилием впечатлений. Родителям нужно успокоить ребенка, и он быстро заснет снова. Специалисты также советуют укладывать его спать на полчаса раньше: это может снизить количество ночных пробуждений.

Сейчас время общего сна в сутки то же — около 16 часов, при этом должно быть три дневных сна, по 1,5 — 2 часа. Если у малыша уже режутся зубки, то он может просыпаться 2 — 3 раза за ночь. В таком случае его надо покормить.

7:00 — пробуждение, водные процедуры,
кормление

8:30 — завтрак, сон

10:00 — пробуждение, прогулка около 90 минут

12:30 — кормление, игры, сон

15:00 — пробуждение, кормление, развивающие
игры

17:30 — кормление

20:15 — ужин, купание, общение

20:45 — ночной сон

Режим дня ребенка 7 месяцев

В этом возрасте и до 9 месяцев ребенок спит около 15 часов в сутки. Если кроха просыпается ночью, говорите с ним тихо, спокойно, и он уснет снова.

7:00 — пробуждение, водные процедуры,
кормление

7:30 — завтрак всей семьей

8:30 — сон

10:15 — кормление, прогулка

11:30 — обед

С 12:45 до 14:30 — послеобеденный сон,
кормление, прогулка

17:15 — ужин и игры

18:00 — кормление

18:30 — купание и подготовка ко сну

19:00 — ночной сон с перерывами на кормление
в 2:30 или 3:00 и в 4:30 или 5:00

Режим дня ребенка 8 месяцев

В этом возрасте малыш начинает болезненно переживать разлуку с мамой, так что важно организовать сон ребенка так, чтобы он видел маму, когда просыпается.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление
8:00 — первый сон
9:30 — кормление
10:30 — игры, прогулка
14:00 — кормление
14:15 — второй сон
16:30 — игры, бодрствование, общение
18:00 — кормление
18:15 — игры, бодрствование, общение
19:00 — купание и подготовка ко сну
19:30 — третий сон
22:00 — кормление
22:15 — ночной сон

Режим дня ребенка 9 месяцев

С 9 до 12 месяцев малыш, как правило, спит ночью по 10 — 12 часов без перерыва, а также 2 раза в день по 1,5 — 2 часа. В этом возрасте ему очень важно полностью восстанавливать свои силы — это имеет большое значение для развития ребенка.

С 8:00 до 9:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление

9:30 — завтрак

С 10:00 до 11:00 — игры

11:00 — короткий дневной сон

С 12:00 до 13:00 — кормление

С 13:00 до 14:00 — игры

14:00 — перекус

С 14:30 до 16:00 — длинный дневной сон

С 16:00 до 17:00 — кормление

18:00 — игры

18:30 — ужин

С 19:00 до 20:00 — игры

20:00 — купание, кормление (напиток)

21:00 — ночной сон

Режим дня ребенка 10 месяцев

С 10 до 12 месяцев малыш спит примерно 13 часов в сутки, в его режиме есть 2 дневных сна, один из которых приходится на утро.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление

8:00 — завтрак и игры

С 9:00 до 10:00 — кормление и сон

11:00 — пробуждение и кормление

12:00 — обед и игры

13:40 — послеобеденный сон, кормление

15:30 — кормление, игры, прогулка

17:40 — обед, игры, купание

19:00 — подготовка ко сну, общение

20:00 — купание, кормление (напиток)

21:00 — ночной сон

Режим дня ребенка 11 — 12 месяцев

В этом возрасте режим уже сформирован, и особенно важно его придерживаться. Если малыша уложить позже обычного, он будет просыпаться ночью, спать беспокойно и не сможет хорошо отдохнуть.

7:00 — пробуждение, водные процедуры, кормление

8:30 — завтрак, игры, чтение книжек

10:00 — отдых, сон

11:30 — кормление, игры, прогулка

12:30 — обед, игры, книжки

14:00 — послеобеденный сон

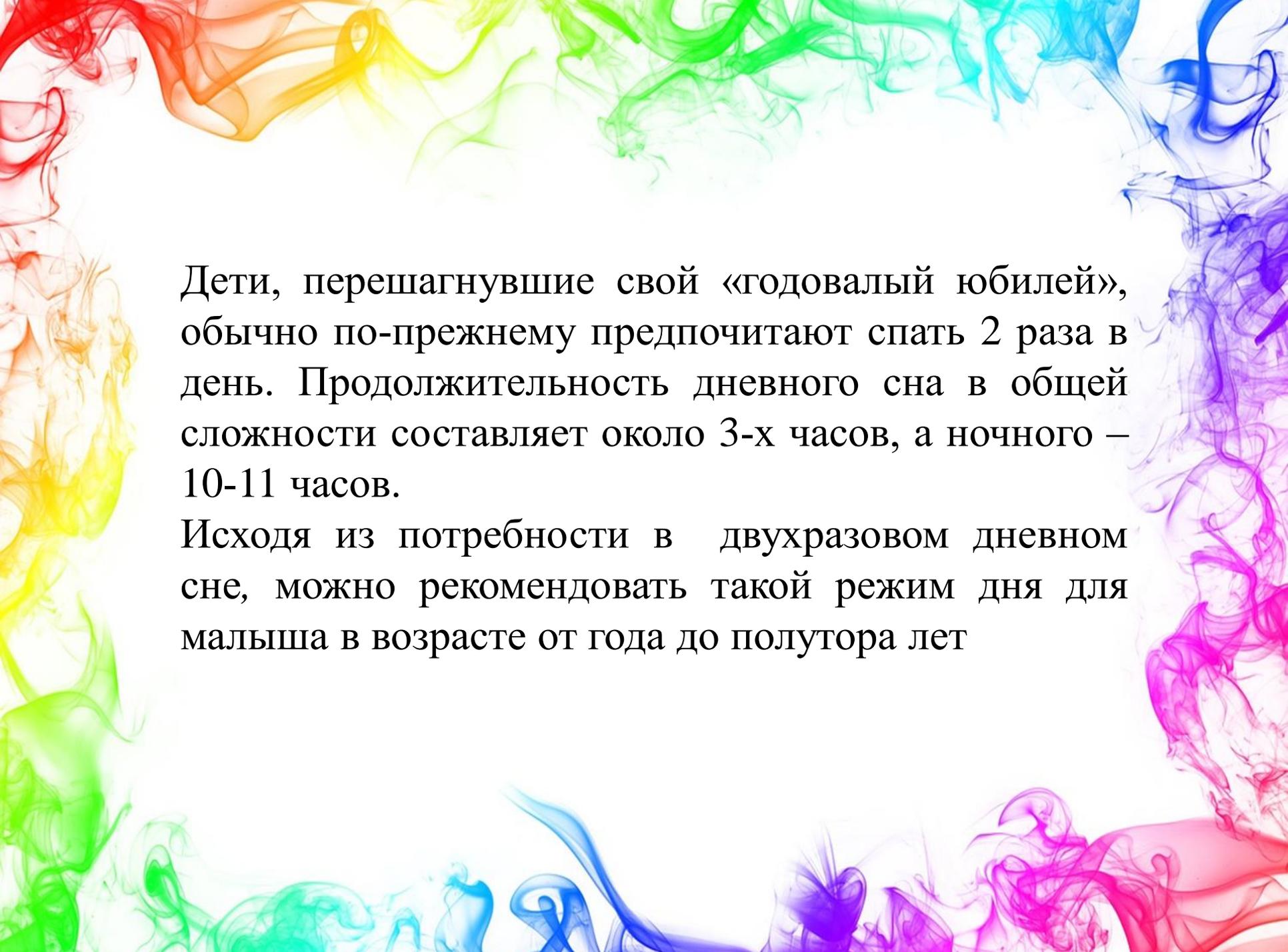
15:00 — пробуждение, кормление, игры

17:30 — ужин, игры

18:30 — отдых, купание

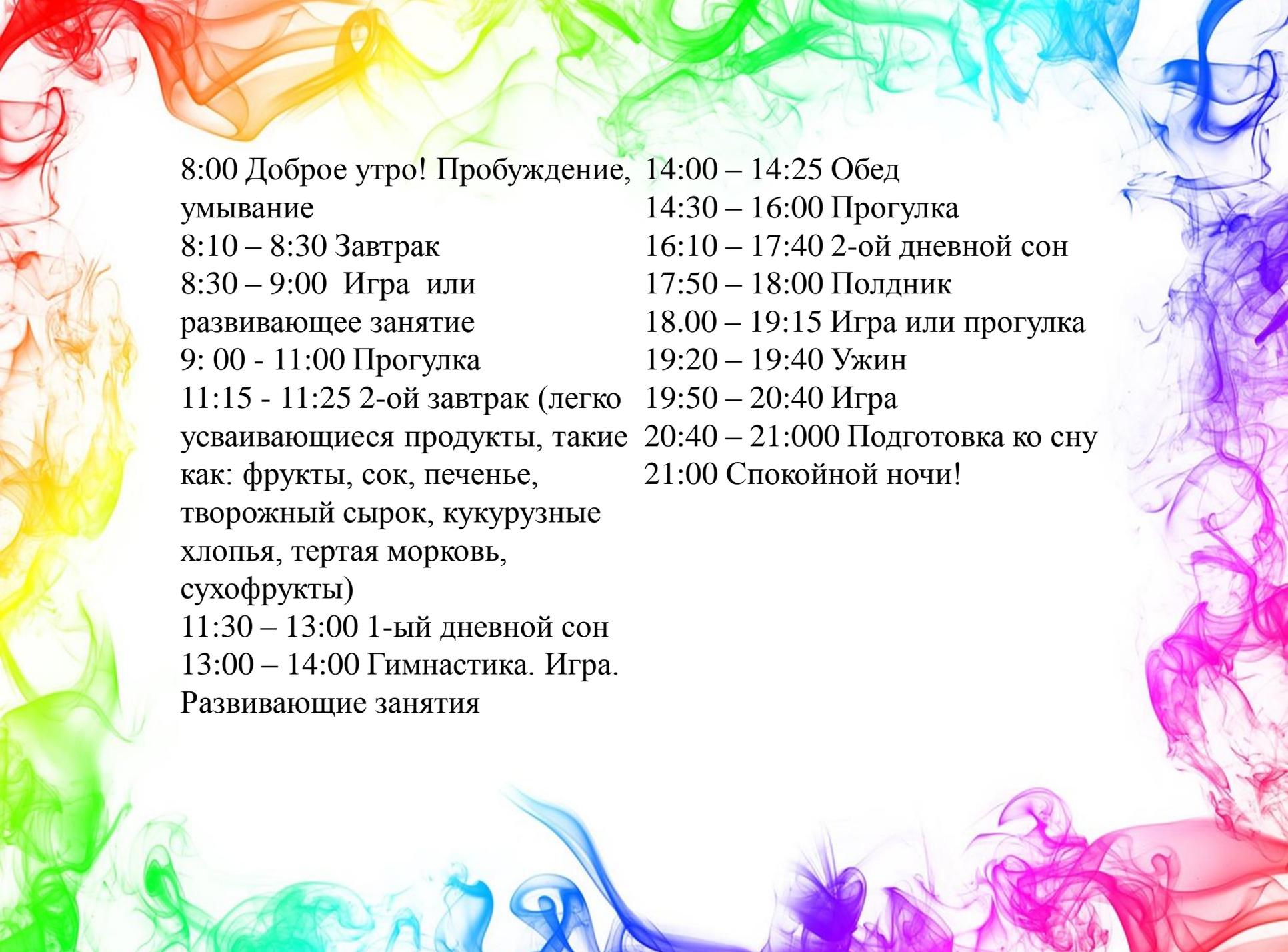
20:00 — купание, кормление (напиток)

21:00 — ночной сон



Дети, перешагнувшие свой «годовалый юбилей», обычно по-прежнему предпочитают спать 2 раза в день. Продолжительность дневного сна в общей сложности составляет около 3-х часов, а ночного – 10-11 часов.

Исходя из потребности в двухразовом дневном сне, можно рекомендовать такой режим дня для малыша в возрасте от года до полутора лет



8:00 Доброе утро! Пробуждение, умывание
8:10 – 8:30 Завтрак
8:30 – 9:00 Игра или развивающее занятие
9:00 – 11:00 Прогулка
11:15 – 11:25 2-ой завтрак (легко усваиваемые продукты, такие как: фрукты, сок, печенье, творожный сырок, кукурузные хлопья, тертая морковь, сухофрукты)
11:30 – 13:00 1-ый дневной сон
13:00 – 14:00 Гимнастика. Игра. Развивающие занятия
14:00 – 14:25 Обед
14:30 – 16:00 Прогулка
16:10 – 17:40 2-ой дневной сон
17:50 – 18:00 Полдник
18:00 – 19:15 Игра или прогулка
19:20 – 19:40 Ужин
19:50 – 20:40 Игра
20:40 – 21:00 Подготовка ко сну
21:00 Спокойной ночи!

Режима дня ребенка 2 лет

После полутора лет малыш переходит на одноразовый дневной сон. Можно порекомендовать следующий приблизительный режим дня для детей, которые готовы перейти или уже перешли на одноразовый дневной сон:

- 8:00 Доброе утро! Пробуждение
- 8:10 – 8:30 Завтрак
- 8:30 – 8:45 Развивающее занятие
- 8:45 – 9:15 Игра
- 9:15 – 9:30 Гимнастика
- 9:30 – 9:50 Игра
- 10:00 – 10:10 2-ой завтрак (легко усваивающиеся продукты, такие как: фрукты, сок, печенье, творожный сырок, кукурузные хлопья, тертая морковь, сухофрукты)

Режим дня ребенка 3 лет

Ребенок этого возраста очень подвижен и физически довольно вынослив. В нем просыпается жажда знаний, интерес к окружающему миру и страсть к переменам: долго удерживать внимание на одном занятии малышу по-прежнему не под силу, он все время меняет виды активности. Важно грамотно организовать режим дня так, чтобы, с одной стороны, любознательный и предприимчивый кроха не заскучал, а с другой — чтобы избежать чрезмерного физического и умственного утомления.

Режим дня ребенка 3 лет

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

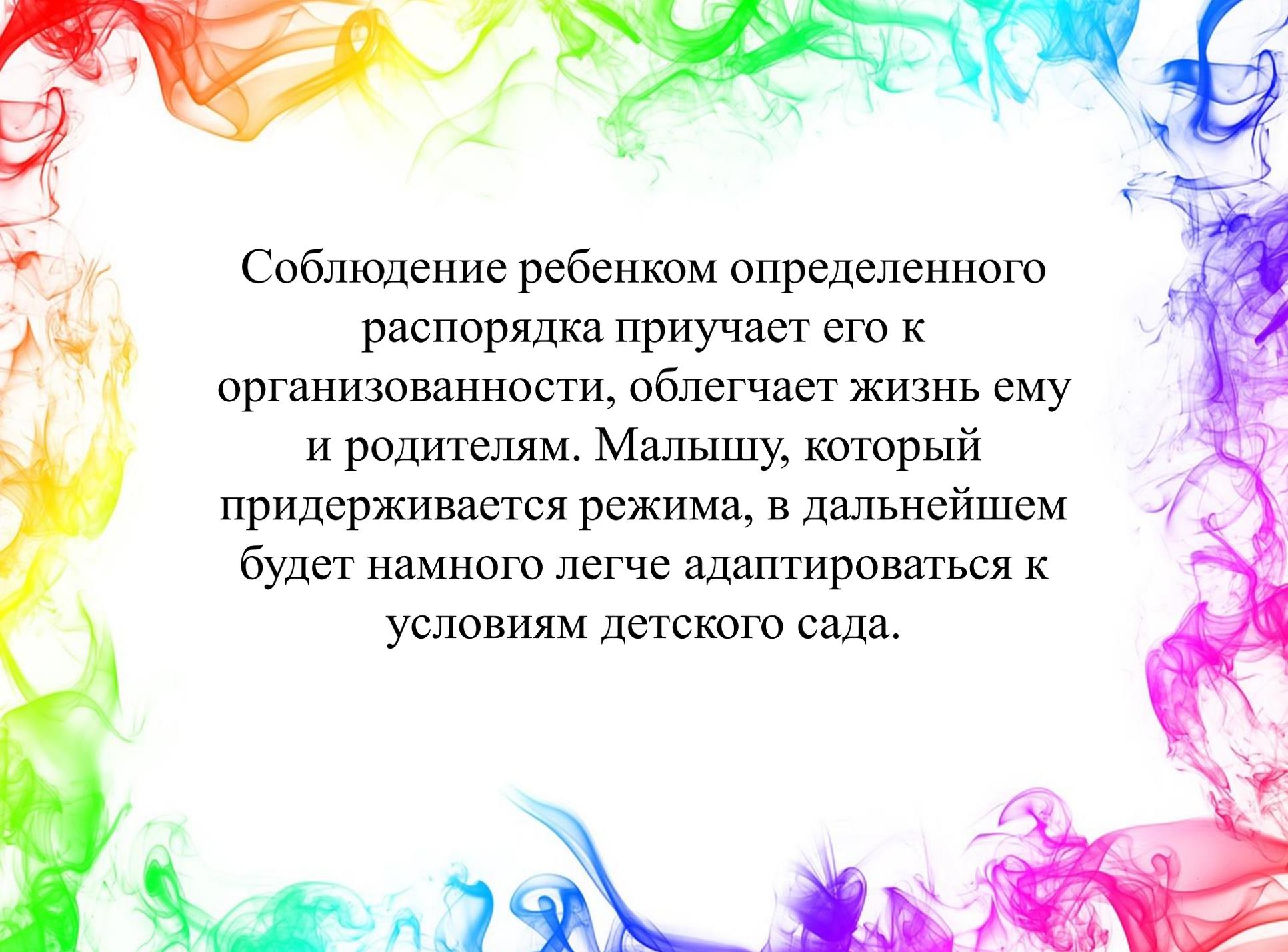
16:30 — прогулка

18:30 — ужин

19:00 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:30 — ночной сон



Соблюдение ребенком определенного распорядка приучает его к организованности, облегчает жизнь ему и родителям. Малышу, который придерживается режима, в дальнейшем будет намного легче адаптироваться к условиям детского сада.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**