

Департамент социальной защиты населения  
администрации Владимирской области

ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр  
для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение абилитации детей раннего возраста

# РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО ВАЖНО ИЛИ НЕТ?

## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Чтобы ребенок рос здоровым, активным и любознательным, родителям необходимо следить за режимом дня своего ребенка. Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, дисциплинированы, уравновешены, активны, не страдают отсутствием аппетита.

Правильно организованный режим дня – один из важнейших факторов, от которых зависит здоровье малыша. А для крохи от 1 годика до трех лет этот режим особенно важен.

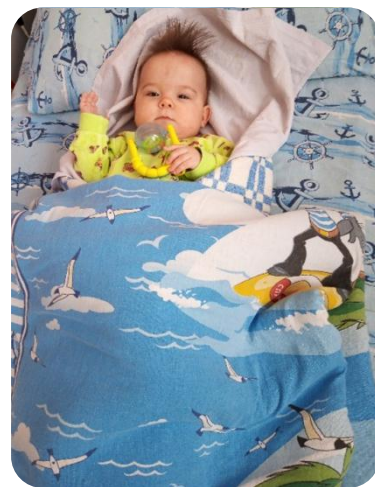
### Режим сна и бодрствования

Рекомендуемая продолжительность сна в течение суток составляет 12ч 50 мин. для детей младшего возраста. Режим сна складывается из ночного (10ч30мин.) и дневного сна (2ч30 мин). Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Очень полезна перед сном прогулка.

Сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, что является важнейших условий спокойного, глубокого сна.

### Режим питания

Питание осуществляется 4 раза в день с интервалами в 3,5-4,5 часов регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как ребенок через определенные промежутки времени появляется потребность в пище.





## Пребывание на воздухе

Ежедневная прогулка – надежное средство укрепления здоровья и профилактика утомления. Она позволяет детям удовлетворить потребность в общении и движении.

## Занятия и игры

Большую часть времени ребенок проводит в игре. Игра воздействует на развитие личности ребёнка, стимулирует его познавательную и творческую активность. В игре дети учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила, усваивают бытовые навыки.



## Признаки утомления ребенка

Утомление чаще всего выражается в снижении активности, ослаблении внимания, повышенной возбудимости или вялости. Двигательное беспокойство – защитная реакция организма.

Малыши до трех лет всегда очень осторожно переживают любые перемены в жизни. Нежность и ранимость нервной системы объясняет их быстрое перевозбуждение и усталость, и к режиму дня, который является одним из трех китов здоровья ребёнка, подход нужен особый.

## Что дает режим дня ребенку 1-3 лет?

- Налаживается работа всех внутренних органов.
- Повышается стойкость иммунной и нервной системы.
- Адаптация к детским учреждениям проходит быстрее
- Ребенок приучается к организованности.

## Чем малышу грозит несоблюдение режима дня?

- Плаксивостью и капризностью, которая входит в привычку.
- Недосыпанием и переутомлением.
- Отсутствием необходимого развития нервной системы
- Сложностями с формированием культурных и прочих навыков.



Режим дня для ребенка – это основа воспитания. И, учитывая смену работоспособности нервной системы на протяжении трех лет, должен соответственно меняться и режим дня.

## Советы родителям: как приучить ребенка к правильному режиму дня

В первую очередь следует понимать, что жестких норм организации режима дня не существует: оптимальный режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша.

- **Переводите ребенка на новый режим постепенно**, с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
- **Следите, чтобы каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время.** По вечернему купанию, завтраку, ночному сну малыш должен определить время суток
- **Укладывая кроху на ночь спать**, не допускайте баловства и капризов – будьте спокойны, но настойчивы.
- **Отучайте малыша есть по ночам.**
- **На период установления режима старайтесь не приглашать гостей** и четко следите за тем, чтобы малыш просыпался вовремя.
- **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.**
- **Ну и, конечно, не забывайте об обстановке в семье.** Конфликты, ссоры, ругань и крики на малыша не способствуют ни психологическому комфорту ребенка, ни установлению режима.