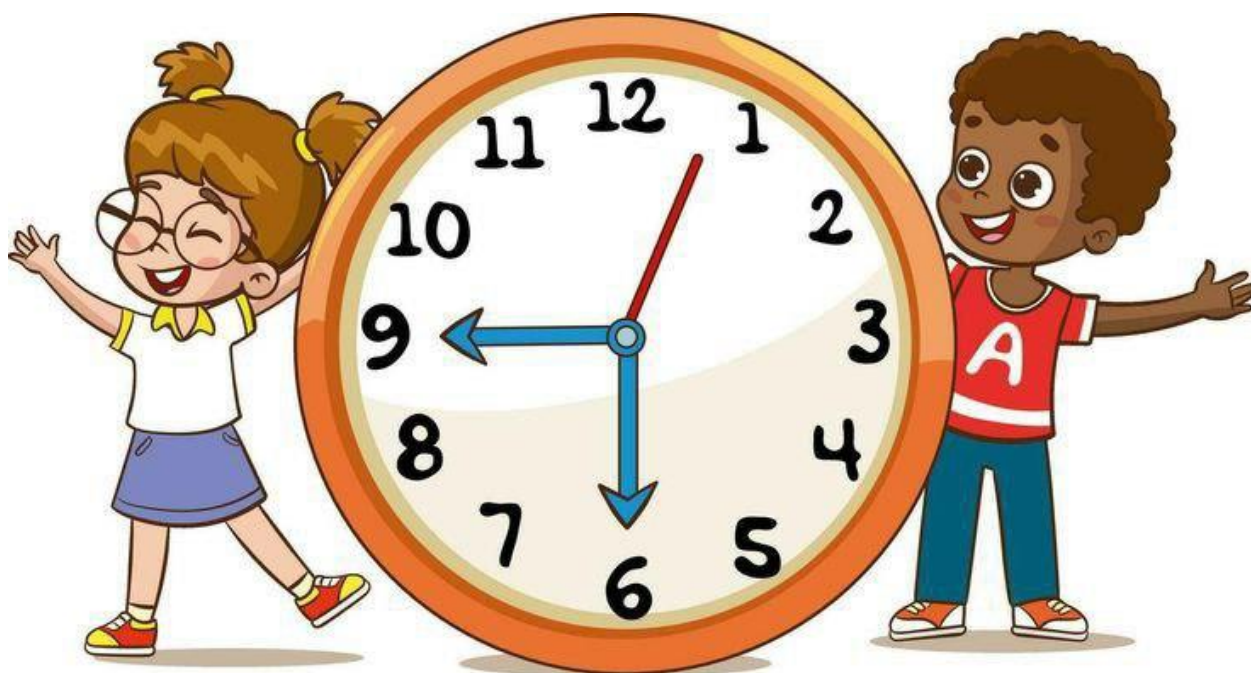


**Муниципальное автономное дошкольное образование
учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка»
г. Белореченска**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Режим дня для детей младшего возраста»

Подготовила: воспитатель гр.№2 Макаренко А.С.



Режим дня — это важный элемент воспитания и развития ребёнка раннего возраста (от 1 до 3 лет). Правильно организованный распорядок дня помогает малышу чувствовать себя уверенно, обеспечивает его физическое и эмоциональное благополучие, а также способствует гармоничному развитию. В этой консультации мы рассмотрим основные аспекты режима дня для детей раннего возраста и дадим рекомендации для родителей.

Почему режим дня так важен?

Стабильность и предсказуемость. Ребёнок чувствует себя спокойнее, когда знает, что его ждёт. Режим дня создаёт ощущение безопасности.

Физическое здоровье. Регулярный сон, питание и активность способствуют правильному развитию организма.

Развитие дисциплины. Режим помогает формировать полезные привычки, которые пригодятся в будущем.

Эмоциональное равновесие. Усталость, голод или перевозбуждение часто становятся причиной капризов. Режим помогает избежать этих проблем.

Основные элементы режима дня для ребёнка раннего возраста

Сон

Дети в возрасте 1–3 лет нуждаются в 12–14 часах сна в сутки.

Дневной сон обязателен: 1–2 раза в день (в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей).

Вечером укладывайте ребёнка спать в одно и то же время (оптимально — с 20:00 до 21:00).

Создайте ритуал перед сном: купание, чтение книги, спокойная музыка.

Питание

Ребёнок должен питаться 4–5 раз в день: завтрак, обед, полдник, ужин и, при необходимости, второй ужин.

Придерживайтесь одинакового времени приёма пищи.

Следите за сбалансированностью рациона: включайте овощи, фрукты, каши, мясо, рыбу, молочные продукты.

Избегайте перекусов сладостями между основными приёмами пищи.

Прогулки

Гуляйте с ребёнком 2 раза в день: утром и после обеда.

Продолжительность прогулки — 1,5–2 часа (в зависимости от погоды).

Прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет, способствуют физическому развитию и улучшают аппетит.

Игры и развивающие занятия

Уделяйте время активным играм (бег, прыжки, игры с мячом) и спокойным занятиям (рисование, лепка, чтение).

Чередуйте виды деятельности, чтобы ребёнок не уставал.

Не перегружайте малыша: занятия должны длиться 10–15 минут, после чего нужно сделать перерыв.

Гигиенические процедуры

Утренний туалет: умывание, чистка зубов.

Вечернее купание.

Приучение к горшку (если ребёнок готов).

Примерный режим дня для ребёнка 1–3 лет

7:00–8:00 — Подъём, утренний туалет.

8:00–8:30 — Завтрак.

8:30–10:00 — Игры, развивающие занятия.

10:00–12:00 — Прогулка.

12:00–12:30 — Обед.

12:30–15:00 — Дневной сон.

15:00–15:30 — Полдник.

15:30–17:00 — Игры, творческие занятия.

17:00–18:30 — Прогулка.

18:30–19:00 — Ужин.

19:00–20:00 — Спокойные игры, чтение книг.

20:00–20:30 — Вечерний туалет, подготовка ко сну.

20:30–21:00 — Ночной сон.

Рекомендации для родителей

Будьте гибкими. Режим дня должен учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Если малыш устал раньше времени, позвольте ему отдохнуть.

Соблюдайте последовательность. Старайтесь придерживаться режима каждый день, даже в выходные.

Создайте комфортную обстановку. Убедитесь, что ребёнку удобно спать, есть и играть.

Будьте примером. Дети копируют поведение взрослых, поэтому важно, чтобы родители тоже придерживались распорядка.

Не переживайте из-за отклонений. Если режим нарушается (например, из-за болезни или поездки, вернитесь к привычному графику, как только это станет возможным.

Заключение

Режим дня — это не строгий набор правил, а инструмент, который помогает организовать жизнь ребёнка и сделать её комфортной. Придерживаясь распорядка, вы создаёте условия для гармоничного развития малыша, укрепляете его здоровье и формируете полезные привычки. Помните, что главное — это любовь, внимание и забота, которые вы даёте своему ребёнку каждый день.