



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РУКА В РУКЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №126 г. Липецка

Режим дня ребенка 1-2 года





Залогом гармоничного развития ребенка является правильный распорядок дня. Не стоит недооценивать значение режима, так как он способствует благополучному развитию нервной системы малыша. Он не только формирует у ребенка нужные привычки, но и предохраняет его от переутомления и связанных с ним капризов, проблем с аппетитом и засыпанием.



- ❑ Многие мамы уверены, что уставшие за день и не выспавшиеся за время дневного сна дети быстрее засыпают по вечерам, но это не так.
- ❑ Переутомившийся ребенок к концу дня, скорее всего, будет возбужденным, капризным и раздражительным, а если и заснет, то беспокойным сном.
- ❑ Помимо прочего, не стоит забывать, что состояние перевозбуждения для незрелой нервной системы малыша совершенно бесполезно.



Дети, которым недавно исполнился годик, в течение первого полугодия, как правило, по-прежнему предпочитают двойной дневной сон, продолжительность которого в общей сложности составляет около 3 часов. Длительность ночного сна — 10 – 11 часов. Время перехода на один дневной сон очень индивидуально. Но в большинстве случаев делать шаги в сторону перехода на одноразовый отдых продолжительностью 2,5 – 3 часа можно после 1,5 лет, обращая внимание на то, чтобы всего в сутки ребенок спал не менее 12 – 13 часов.





«Перестраиваться» на один дневной сон можно, если вы видите, что ребенок к этому готов:

- ☐ *Его дневной сон становится более коротким*
- ☐ *Он стал долго засыпать днем*
- ☐ *В перерывах между сном он совершенно точно не успевает переутомиться*

Спать ребенку по-прежнему лучше в прохладной проветренной комнате с нормальной влажностью. Достаточное количество кислорода в воздухе — важное условие для крепкого сна. Не забывайте следить за тем, чтобы малыш не перегревался и не переохлаждался, пока он спит.

Возраст от года до 2 лет — один из самых благодатных, насыщенных радостными открытиями и положительными эмоциями. Наслаждайтесь им и будьте здоровы!

