**РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА 2–3 лет.**

**КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Правильно организованный режим дня** – один из важнейших факторов, от которых зависит здоровье малыша. А для крохи от годика до трех лет этот режим особенно важен. После исполнения ребенку года необходимо начинать [подготовку к детскому саду](https://www.colady.ru/vash-rebenok-idet-v-yasli-chto-nuzhno-znat-roditelyam-o-postuplenii-malysha-v-dou.html), а потому правильный распорядок дня малыш должен принимать, как данность, привыкнуть к нему. Каким он должен быть, и как приучить к режиму своего ребенка?

**Режим дня и его значение для детей раннего возраста**

Малыши до трех лет всегда очень остро 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 ребенка***, подход нужен особый.

 **Что дает режим дня ребенку 2-3 лет?**

* Налаживается работа всех внутренних органов.
* Повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам.
* Адаптация в яслях и саду проходит легче.
* Ребенок приучается к организованности.

**Чем малышу грозит несоблюдение режима дня?**

* Плаксивостью и капризностью, которые входят в привычку.
* Недосыпанием и переутомлением.
* Отсутствием необходимого развития нервной системы.
* Сложностями с формированием культурных и прочих навыков.

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

**РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА 2-3 ЛЕТ**



 **ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЙ: 8,12.30,16.30, 19**

**ПЕРИОД БОДРСТВОВАНИЯ: с 7.30-13.30 и 15.30-20.30**

**ПЕРИОД СНА: 13.30-15.30 и 21.00-7.30**

 **ПРОГУЛКА: после утреннего приёма пищи и полдника.**

**ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: в летнее время-перед обедом, в зимнее –после дневного сна и после ночного. Купание –перед сном.**

**В течение дня у ребёнка один дневной сон. Если малыш спать отказывается, принуждать его не нужно, но режим бодрствования в этом случае следует сделать максимально спокойным-чтение книжек, рисование с мамой и пр. Чтобы кроха не переутомлялся.**

**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА**

**К ПРАВИЛЬНОМУ РЕЖИМУ ДНЯ**

 **В первую очередь, следует понимать, что жёстких норм по организации режима дня не существует: оптимальным режим будет тот который совпадает с потребностями малыша.**

 **Переводите ребёнка на новый режим постепенно, с учётом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Понять, не слишком ли вы торопитесь, вы сможете по настроению малыша.**

 **Следите, чтобы каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время. По вечернему купанию, завтраку/ужину, ночному сну малыш должен определять время суток.**

 **Укладывая кроху на ночь спать, не допускайте баловства и капризов-будьте спокойны, но настойчивы. Если малыш плохо спит ночью-успокаивайте его, но не забирайте в родительскую кровать.**

 **Отучайте малыша есть по ночам. Он уже в том возрасте, когда может обойтись без ночных кормлений. Тем более что маме нужен по ночам полноценный отдых.**

 **Убедитесь, что малыш получает полноценное питание, и в рационе ребёнка хватает продуктов, содержащих достаточно кальция. Его недостаток в детском организме ведёт к плаксивости и капризности.**

 **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.**

 **Не забывайте об обстановке в семье. Конфликты, ссоры и крики на малыша не способствуют ни психологическому комфорту ребёнка, ни установлению режима.**