

## Режим дня и его значение для детей раннего возраста.

Правильно организованный режим дня – один из важнейших факторов, от которых зависит здоровье малыша.

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?

Налаживается работа всех внутренних органов.

Повышается стойкость иммунной и нервной системы к стрессам.

Адаптация в 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 ребенка – *это основа воспитания*.

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

В первую очередь, следует понимать, что жестких норм по организации режима дня не существует: *оптимальным режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша*. Итак, что советуют специалисты – как же приучить кроху к режиму дня?

- **Переводите ребенка на новый режим постепенно**, с учетом 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, сидите рядом с ним, но лучше не забирайте в родительскую кровать и не разрешайте игры.

- **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.
- На период установления режима **старайтесь не приглашать гостей** и четко следить за тем, чтобы малыш просыпался вовремя (не пересыпал).
- Недостаток кальция в детском организме может выразиться плаксивостью и капризностью – **убедитесь, что малыш получает полноценное питание, и в рационе ребенка хватает продуктов, содержащих данный микроэлемент.**
- **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.** Помните, что чем более насыщенной является жизнь малыша (естественно, в строго определенное для этого время), тем быстрее он засыпает вечером.
- 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.