МБДОУ Ойховский детский сад № 3 «Колокольчик»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Соблюдение режима дня для детей 2–3 лет»

Подготовила: Н.Н. Сидорова,

воспитатель первой младшей группы

п. Ойха

2022

**Режим** дня для ребенка от 2 до 3 лет отличается рядом особенностей. Этот возрастной период - особенно важный в развитии малыша, так как идет формирование самостоятельности и творческой натуры ребенка. Малыши уже начинают говорить предложениями, часто повторять все, что слышат вокруг. Речь ребенка постепенно приближается к речи взрослого.

Малыши уже овладевают некоторыми навыками, научаются простейшим навыкам самообслуживания. Ребятишки могут самостоятельно одевать и снимать носочки, рубашку или майку, самостоятельно просятся на горшок, обозначая какие действия малыш намерен выполнить.

В этот период времени малыши могут вообще отказываться от дневного сна, но родителем важно заменить этот период спокойными играми или другой деятельностью, например, рассматривать книжку или смотреть мультики. Такие спокойные периоды в режиме дня помогут расслабиться нервной системе ребенка и не допустить переутомления. Если малыши спят днем, то, как правило, это послеобеденный сон. Устраивая своему ребенку послеобеденный сон, важно помнить, укладывать спать малыша необходимо около часа дня, а продолжительность сна, в свою очередь, должна составлять около двух часов.

Ни в коем случает не стоит укладывать спать малыша после 5,6 вечера, т. к. после пробуждения пройдет совсем немного времени, как малышу уже необходимо будет снова укладываться спать, организм малыша в таком режиме будет просто не готов так быстро снова настроиться на отдых. Это может привести к серьезным сбоям в режимах сна. Ваш малыш будет засыпать вечером слишком поздно, что, в свою очередь, приведет к капризам, недосыпу, быстрой утомляемости и прочим последствиям, которых следует избегать.

Периоды бодрствования по сравнению с годовалыми малышами увеличиваются и составляют 6–6,5 часов. Для малышей, которые ведут очень активный образ жизни или для деток, которые ослаблены, периоды бодрствования можно сократить примерно на час. Периоды бодрствования должны состоять из череды активных и пассивных занятий, именно это правило не допустит переутомления нервной системы ребенка, так как малыши все еще быстро возбудимы и могут быстро уставать от одного и того же вида деятельности.

Прогулки с малышом могут увеличиваться в летнее время года. Если в зимнее время в зависимости от погодных условий прогулки не должны превышать 1,5 часов, так как малыш может быстро замерзнуть, то в теплое время года практически все бодрствование и даже дневной сон можно перенести на улицу.

Родителям важно понимать, что следование режиму дня позволит малышу вырасти здоровым и организованным,меньше уставать, оставаться активным, довольным и веселым!