Режим дня – это правильная организация распределения по времени и последовательности основных физиологических функций организма – сна, бодрствования, кормлений. Правильно организованный режим дня предоставляет организму необходимые паузы, обеспечивающие чередование периодов большей и меньшей активности мозга, исключает переутомление, обеспечивает гармоничность развития, спокойное и бодрое настроение в течении дня.

При выстраивании режима дня ребенка необходимо учитывать:

* индивидуальные особенности ребенка;
* регулярность чередования различных видов деятельности. Различные виды деятельности должны иметь определенную продолжительность, быть регулярными и правильно чередоваться;
* активная деятельность должна сменяться достаточным отдыхом с максимально возможным пребыванием на свежем воздухе;
* регулярное питание, достаточное в количественном и качественном отношении;
* соблюдение последовательности компонентов режима: после пробуждения ребенка грудного возраста вначале кормят, затем период бодрствования и сон. Таким образом устраняются наиболее частые причины плача – голодное возбуждение и недосыпание. С 9 месяцев после кормления может быть сон, а затем бодрствование;
* сон – глубокий, достаточной продолжительности, лучше на свежем воздухе. Для детей первого года жизни количество часов сна можно рассчитать по формуле: 22 – ½ m, где m - число месяцев жизни; для детей старше года - 16 – ½ n, где n – число лет жизни.

Режим жизни является важным фоном, на котором происходит физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Этот фон должен меняться с ростом и развитием ребенка, изменением его потребностей и расширением возможностей. Оптимальным вариантом установления режима является совпадение отдельных его моментов с потребностями ребенка. Постоянное соблюдение режима постепенно вызывает у ребенка рефлекс на время, что упорядочивает его поведение, создавая определенный динамический стереотип.

Изменения в режиме дня необходимо проводить постепенно, не вызывая у ребенка негативных эмоций. Резкие изменения в суточном режиме тяжело переносятся детьми, они становятся капризными, плаксивыми, раздражительными. Рациональный перевод на следующий режим сопровождается ровным настроением ребенка.

Режимы детей раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возраст | Кормление | | Бодрствование,ч. | Сон | | |
| количество | интервал, ч | дневной | | ночной |
| количество | длительность | длительность |
| 1 | 1 – 3 мес. | по требованию | | 1 -1,5 | 4 | 2 -1,5 | 10 - 11 |
| 2 | 3- 6 мес. | 6 | 3,5 | 1 -1,5 | 4 | 2 -1,5 | 10 - 11 |
| 3 | 5 – 10 мес. | 5 | 4 | 2 – 2,5 | 3 | 2 -1,5 | 10 - 11 |
| 4 | 9 -10- 12 мес. | 4 -5 | 3,5 – 4,5 | 2,5 – 3,5 | 2 | 2,5 -1,5 | 10 - 11 |
| 5 | 1 год- 1,5 | 4 | 3,5 – 4,5 | 3,5 – 4,5 | 2 | 2,5 -1,0 | 10 - 11 |
| 6 | 1,5 – 2 года | 4 | 3,5 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 1 | 3 | 10 - 11 |
| 7 | 2-3 года | 4 | 3,5 – 4,5 | 5,5 – 6,5 | 1 | 2,2 – 2,0 | 10 - 11 |

Контрольные вопросы

1. Составить схему режима дня ребенку 7 месяцев и 1,5 лет.
2. Какие моменты следует учитывать при составлении режима дня?
3. Назовите формулу, по которой можно рассчитать продолжительность сна ребенку старше года.
4. Последовательность компонентов режима ребенка грудного возраста.
5. Продолжительность периода бодрствования в возрасте 5 месяцев.