

«РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ: СПОКОЙСТВИЕ ПО РАСПИСАНИЮ»

Уважаемые родители!

В возрасте 2–4 лет ребенок похож на маленький ураган: он бегаёт, прыгает, проверяет границы и говорит «нет». В этом хаосе режим дня становится не просто полезной привычкой, а спасательным кругом для детской психики.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ИМЕННО СЕЙЧАС?

1. Борьба с истериками. Частая причина капризов — переутомление или голод. Режим помогает предотвратить состояние, когда ребенок «перегулял» и уже не может остановиться.
2. Приучение к горшку и самостоятельности. Повторяющиеся действия (мыть руки перед едой, чистить зубы после сна) быстро становятся ритуалами, которые не нужно выпрашивать.
3. Адаптация к садику. Чем ближе домашний режим к распорядку в детском саду, тем легче и безболезненнее пройдет привыкание малыша к новой обстановке.

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Сон днем — ОБЯЗАТЕЛЕН! Отсутствие дневного сна ведет к вечерним истерикам.
- Норма: 1–1.5 часа дневного сна.
- Переключение внимания. Им нужно время и предупреждение.
- Ритуалы. В этом возрасте ритуалы работают лучше любых уговоров.

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

- 07:00 – 07:30 Пробуждение, потягушки, горшок, умывание.
- 08:00 – 08:30 Завтрак.
- 09:00 – 11:00 ПРОГУЛКА (УТРО). Самое активное время: бег, игры в песочнице, качели. Чем активнее погуляет утром, тем лучше будет спать днем.
- 11:00 – 12:00 Возвращение, мытье рук, спокойные игры, чтение книг.
- 12:00 – 12:30 Обед.
- 12:30 – 15:00 ПОДГОТОВКА КО СНУ И ТИХИЙ ЧАС.
 - Важно: Ритуал укладывания (книжка, колыбельная, поглаживание спинки) должен длиться не менее 15–20 минут.
- 15:00 – 15:30 Постепенный подъем (чтобы ребенок отошел ото сна), полдник (творожок, кефир, фрукты).
- 16:30 – 18:00 ВТОРАЯ ПРОГУЛКА. Можно менее активная, но на свежем воздухе. Если погода плохая — игры дома, лепка, рисование.
- 18:00 – 19:00 Возвращение, спокойные игры (конструктор, кубики), уборка игрушек.
- 19:00 – 19:30 Ужин.
- 19:30 – 20:30 ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ. Купание (вода отлично расслабляет), массаж, пижама, приглушенный свет, колыбельная/сказка.
- 20:30 – 21:00 Ночной сон.

Автор: Созыкина М.А.

Тобольск - 2024

5 СОВЕТОВ, КАК ВНЕДРИТЬ РЕЖИМ БЕЗ СЛЕЗ

1. Правило «Предупреждения». За 10–15 минут до смены деятельности (например, до ухода с прогулки) скажите малышу: «Мы скоро пойдем домой. Давай докатаемся на горке и попрощаемся с песочницей». Резкий обрыв игры — стресс.

2. Личный пример. Если вы говорите, что пора спать, а сами включаете телевизор или свет, ребенок не поймет. Создайте сонную атмосферу для всей семьи (хотя бы в комнате малыша).

3. Не кормить «кусочничеством». Если ребенок перебил аппетит печеньем за час до обеда, он не съест суп. Это ломает и режим питания, и режим голода. Между приемами пищи — только вода.

4. Сон по требованию. Следите за признаками усталости: если малыш трет глаза, капризничает или начинает терять координацию — уложите его спать пораньше, не дожидаясь строго времени по часам.

5. Выходные = будни. Самая частая ошибка родителей: в будни ребенок спит днем, в выходные — нет, потому что «пошли гулять/в гости». Для нервной системы малыша это перегрузка. Старайтесь, чтобы дневной сон был ежедневным, даже на выезде.

Помните: режим для дошкольника — это залог вашего личного времени вечером. Чем спокойнее и ритмичнее прошел день, тем крепче будет спать малыш ночью, и тем больше сил будет у вас.