

ПАМЯТКА

Подготовили воспитатели 27 группы:

Горбунова Н.А.

Сигеда А.В.

«Как приучить к правильному режиму дня ребёнка раннего возраста?»

Приучение ребенка раннего возраста (от 1 года до 3 лет) к стабильному режиму дня — это не про армейскую дисциплину, а про создание чувства безопасности. Когда ребенок знает, чего ожидать, у него снижается уровень тревожности, уменьшаются капризы и улучшается сон.

Вот **пошаговый алгоритм**, как наладить предсказуемый распорядок без слез и стресса:

1. Зафиксируйте «якоря» дня

Не пытайтесь расписать весь день по минутам. **Начните с двух главных точек:**

- **Время утреннего подъема:** Пробуждение в одно и то же время (с погрешностью в 15–30 минут) формирует биоритмы.
- **Время дневного и ночного сна:** Направляйте ребенка на отдых в привычные часы, ориентацию держите на индивидуальные нормы бодрствования (для 1–2 лет это обычно около 4–5 часов между снами).

2. Внедрите ритуалы

Дети в этом возрасте не понимают концепцию времени по часам, но отлично считают последовательность действий.

- **Утренний ритуал:** Открыть шторы, умыться, включить веселую музыку, позавтракать.
- **Ритуал перед сном:** Убрать игрушки, принять ванну, надеть пижаму, почитать книгу в приглушенном свете.

Важно: Ритуал должен быть простым и повторяться в одном и том же порядке каждый день.

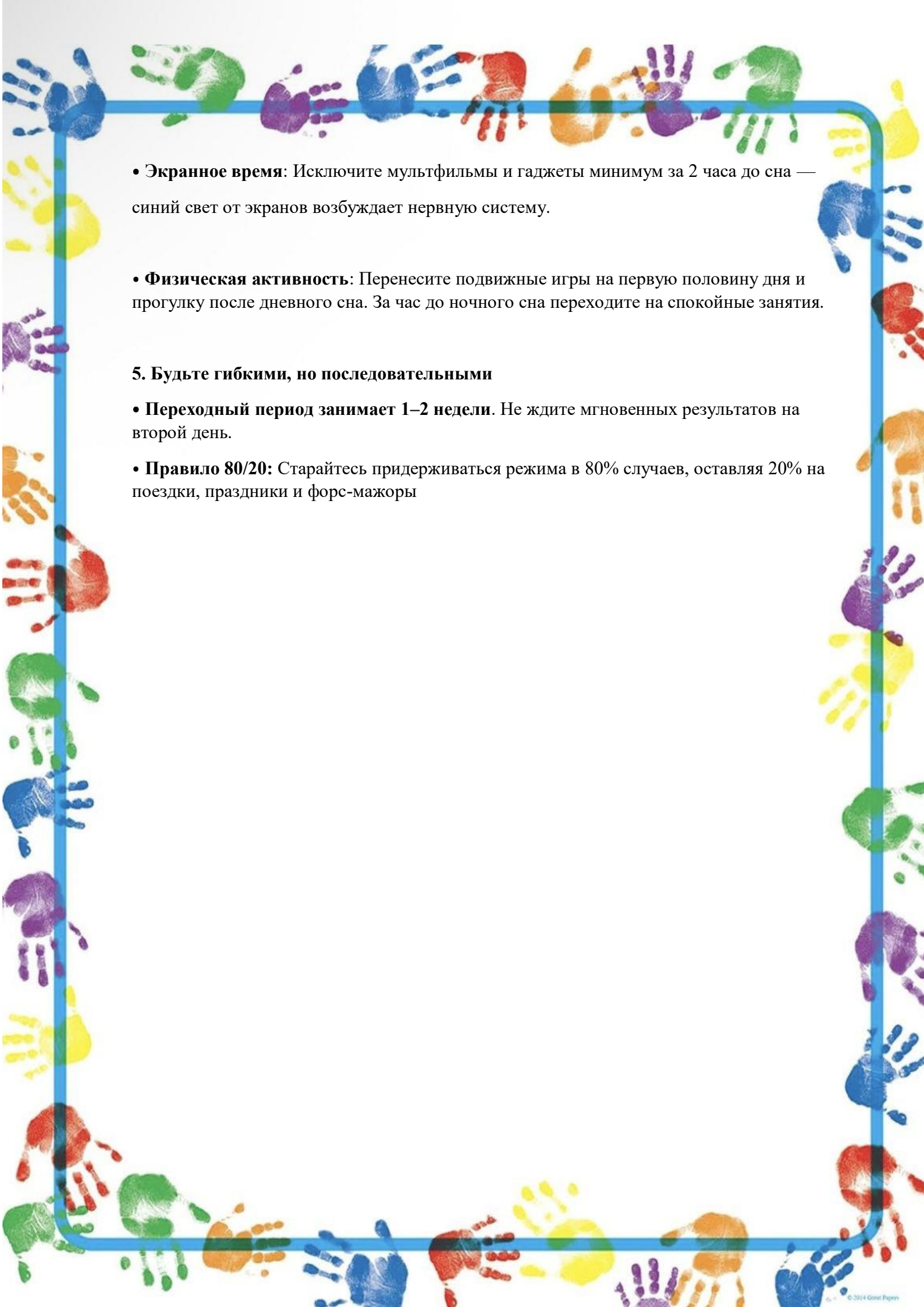
3. Следите за «окнами усталости»

Переутомленный ребенок заснет значительно хуже, чем вовремя уложенный. Обращайте внимание на первые признаки утомления:

- Ребенок трет глаза или третит ухо.
- Становится медлительным или, наоборот, гиперактивным.
- Теряет интерес к игрушкам, легко раздражается.

4. Подстройте внешнюю среду

- **Свет:** Утром открывайте шторы — солнечный свет подавляет выработку мелатонина. За 1–2 часа до сна выключайте яркий верхний свет, оставляйте ночники.

A decorative border made of colorful handprints in blue, green, yellow, orange, red, and purple, arranged in a rectangular frame around the text.

- **Экранное время:** Исключите мультфильмы и гаджеты минимум за 2 часа до сна — синий свет от экранов возбуждает нервную систему.

- **Физическая активность:** Перенесите подвижные игры на первую половину дня и прогулку после дневного сна. За час до ночного сна переходите на спокойные занятия.

5. Будьте гибкими, но последовательными

- **Переходный период** занимает 1–2 недели. Не ждите мгновенных результатов на второй день.

- **Правило 80/20:** Старайтесь придерживаться режима в 80% случаев, оставляя 20% на поездки, праздники и форс-мажоры