Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 625

с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга

имени Героя Российской Федерации В.Е.Дудкина

структурное подразделение «отделение дошкольного образования»

**Консультация для родителей на тему:**

**режим дня для детей 2-3 лет.**

Материал подготовила:

воспитатель Макарова Л.М.

Санкт-Петербург

прель 2015год

**Режим дня для детей 2-3 лет**

Развитие детей 2-го – 3-го года жизни очень отличается от годовалых малышей и конечно им требуется свой режим дня. Такие дети уже могут долго бодрствовать, в среднем до 5-6 часов. Для таких детей в зависимости от их особенностей устанавливают один или два дневных сна. Как правило, в 3 года дети уже переходят на один дневной сон. Иногда родители сами хотят перевести ребенка на режим дня с одним дневным сном. Это следует делать только в том случае, если ребенок не проявляет признаки утомления (не становится слишком вялым или возбужденным, нормально ест). Промежутки между кормлением в среднем составляют 3-4 часа. Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, первое кормление следует проводить не позже, чем через 1 час после пробуждения, а последнее кормление не позже, чем за 1 час до сна. Очень важно правильно организовать режим занятий т. к. дети этого возраста еще не способны длительно концентрировать внимание. Мы предлагаем Вам примерный график для детей в возрасте 2 - 3 лет. Учитывая то, что многие дети в этом возрасте могут посещать ясли, предлагаемый график адаптирован к ясельному режиму дня ребенка. На его основе Вы можете скорректировать свой режим дня для своего ребенка. Указанные часы пробуждения зависят от того, как далеко расположен детский сад, который посещает малыш.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **время** |
| Пробуждение и утренний туалет | 6.30-7.30 |
| Прием детей в детском саду | 7.00-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры и занятия | 8.30-9.40 |
| Легкий второй завтрак | 9.40-10.00 |
| Прогулка | 10.00-1.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.00-11.30 |
| Обед | 11.30-12.00 |
| Подготовка ко сну и сон | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, водные процедуры, гимнастика | 15.00-15.30 |
| Ужин в детском саду | 15.30-16.00 |
| Игры, занятия, возвращения домой из детского сада, вечерняя прогулка | 16.00-19.30 |
| Ужин дома | 19.30-20.00 |
| Подготовка ко сну | 20.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30 |

При составлении индивидуального режима дня для своего ребенка необходимо учитывать, что утреннее и вечернее бодрствование желательно распределить равномерно, в течение 5-6 часов. При питании 4 раза в день кормления происходят в среднем через 4 часа, но некоторым детям необходим дополнительный прием пищи в виде кефира, фруктов, стакана молока и пр. Именно поэтому в детских садах часто включают второй завтрак. Даже в холодное время года, если температура воздуха и погода позволяют, ребенок должен гулять 2 раза в день. Малышам в этом возрасте сложно занять себя самим, необходимо заботиться о занятиях и организации игр. На улице дети лучше играют сами, поэтому занятия на улице можно организовывать через 30 минут после начала прогулки. В организации занятий важно равномерно распределить чередование самостоятельной деятельности и занятия с взрослыми. Даже в детских садах вносят поправки в режим дня, как по рекомендации врача, так и при наблюдении за детьми самой воспитательницей. Очень важно создать оптимальные условия для развития и роста своего ребенка.

**Режим дня для детей 2-3 лет**

Развитие детей 2-го – 3-го года жизни очень отличается от годовалых малышей и конечно им требуется свой режим дня. Такие дети уже могут долго бодрствовать, в среднем до 5-6 часов. Для таких детей в зависимости от их особенностей устанавливают один или два дневных сна. Как правило, в 3 года дети уже переходят на один дневной сон. Иногда родители сами хотят перевести ребенка на режим дня с одним дневным сном. Это следует делать только в том случае, если ребенок не проявляет признаки утомления (не становится слишком вялым или возбужденным, нормально ест). Промежутки между кормлением в среднем составляют 3-4 часа. Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, первое кормление следует проводить не позже, чем через 1 час после пробуждения, а последнее кормление не позже, чем за 1 час до сна. Очень важно правильно организовать режим занятий т. к. дети этого возраста еще не способны длительно концентрировать внимание. Мы предлагаем Вам примерный график для детей в возрасте 2 - 3 лет. Учитывая то, что многие дети в этом возрасте могут посещать ясли, предлагаемый график адаптирован к ясельному режиму дня ребенка. На его основе Вы можете скорректировать свой режим дня для своего ребенка. Указанные часы пробуждения зависят от того, как далеко расположен детский сад, который посещает малыш.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **время** |
| Пробуждение и утренний туалет | 7.00-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.30 |
| Игры и занятия | 8.30-9.40 |
| Легкий второй завтрак | 9.40-10.00 |
| Прогулка | 10.00-1.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | 11.00-11.30 |
| Обед | 11.30-12.00 |
| Подготовка ко сну и сон | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, водные процедуры, гимнастика | 15.00-15.30 |
| Полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, занятия, вечерняя прогулка | 16.00-19.30 |
| Ужин | 19.30-20.00 |
| Подготовка ко сну | 20.00-20.30 |
| Ночной сон | 20.30-6.30 |

При составлении индивидуального режима дня для своего ребенка необходимо учитывать, что утреннее и вечернее бодрствование желательно распределить равномерно, в течение 5-6 часов. При питании 4 раза в день кормления происходят в среднем через 4 часа, но некоторым детям необходим дополнительный прием пищи в виде кефира, фруктов, стакана молока и пр. Именно поэтому в детских садах часто включают второй завтрак. Даже в холодное время года, если температура воздуха и погода позволяют, ребенок должен гулять 2 раза в день. Малышам в этом возрасте сложно занять себя самим, необходимо заботиться о занятиях и организации игр. На улице дети лучше играют сами, поэтому занятия на улице можно организовывать через 30 минут после начала прогулки. В организации занятий важно равномерно распределить чередование самостоятельной деятельности и занятия с взрослыми. Даже в детских садах вносят поправки в режим дня, как по рекомендации врача, так и при наблюдении за детьми самой воспитательницей. Очень важно создать оптимальные условия для развития и роста своего ребенка.

***Консультация для родителей на тему:***

***режим дня для детей 2-3 лет.***

Апрель 2015г.