**Значение правильного режима дня.**

Режим дня — это правильное распределение во времени и правильная взаимопоследовательность бодрствования, сна и кормления, а также своевременная смена различных видов деятельности.
Для детей раннего и дошкольного возраста правильный режим дня является основой воспитания. Если режим дня соответствует возрасту, состоянию здоровья и индивидуальным особенностям ребенка, это способствует нормальному функционированию всего организма, в том числе коры больших полушарий, и предохраняет нервную систему от утомления. Для детей раннего возраста правильный распорядок — режим дня — имеет очень большое значение как одно из условий, поддерживающих спокойное и бодрое поведение, без чего невозможно нормальное развитие их нервно-психической деятельности.
При постоянном соблюдении правильного режима дня у ребенка формируется организованное поведение, устраняются причины возникновения отрицательных привычек, плача и негативизма. Если кормление, бодрствование и сон ребенка проводятся всегда в одно и то же время и в определенной последовательности, потребность в еде и сне у него возникает именно в установленное время, и он спокойно, без возражений идет есть и ложится спать. Наоборот, несоблюдение режима дня детей раннего возраста является одной из наиболее частых причин нарушения возбудимости коры головного мозга.
Правильный режим дня надо устанавливать с первых дней жизни ребенка. При составлении режима дня прежде всего необходимо: 1) учесть предел работоспособности нервных клеток — установить длительность отрезков бодрствования; 2) определить суточное количество сна, а также число и длительность отрезков дневного сна и 3) установить количество, время кормления и интервалы между ними.
На протяжении первых 7 лет жизни работоспособность нервной системы ребенка изменяется. Если новорожденный ребенок большую часть суток спит, то 2—3-месячный ребенок может активно бодрствовать около 1 1/2 ч. На протяжении 1-го года работоспособность быстро увеличивается. К 1 году ребенок бодрствует уже 3 — 3 1/2 ч. К 3 годам максимальная длительность активного бодрствования достигает 5 1/2—6 ч. На протяжении всего последующего дошкольного периода длительность отрезков бодрствования увеличивается примерно на 1 ч.
Чем меньше ребенок, тем ниже работоспособность его нервных клеток, следовательно, он быстрее утомляется и нуждается в более частом [**отдыхе**](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3T00NTT8RDsVujFYW12KE9wOg3m1nyiaWyiUUsNOwQf3XrlQbxu2S5oWtjzRrfQn62d8cFN5kiU9GZV0pU6pOjA2qpWpWp5Kda14gbKMieOFs7E4BSWIRsquAsw8vY9AC8HzwXTzcbfmDaI2nhKXeoyJsYGJXND2AMChoVARYG-wUyVrBiyCg3NXVhH8Zt3V-4W1hd8CodG*Kmy-j57UgaYjCycfrPebD*9wjxiXSuM*9CV6P8IMB4-zc*YPMfge8RAxX5ExDA-8skudeuD5706JdTtS*zT4RxO3BddMQJLtOdx5PmLcwKUPpVlELLdEGq3ui*Yr3Mge4BVVTZNjhULmxNzTGigUTUqtj*L0DdrIEnfSRzxAkX8W0elZw1CEOwnWsDwZuPV9&eurl%5B%5D=zzuS3UJDQkM3Srnb0FJGaPzl8oyN5zvKpcq4sdeHcFmjbtku).
В первые месяцы жизни ребенок должен спать днем 3—4 раза по 2 — 1 1/2 ч, с 9—10 мес он может спать днем только 2 раза (2 1/2 — 2 ч). После 1 1/2 лет ребенок спит уже один раз, 3 1/2—3 ч. К 3 годам длительность дневного сна постепенно уменьшается до 2 ч и к 5—7 годам равна 1 1/2 ч.
С увеличением длительности отрезков бодрствования уменьшается общая продолжительность сна в течение суток за счет уменьшения количества дневного сна.
Ребенок 3 мес должен спать не менее 16 1/2 ч в сутки. Годовалый ребенок спит в сутки 14 1/2 ч, а в 3 года уже только 12 ч. За последующие 4 года дошкольного периода суточный сон сокращается примерно на 1 ч.
С возрастом изменяется также количество кормлений в течение суток и перерывы между ними.
Наибольшие изменения в длительности бодрствования и сна, а также в количестве кормлений и перерывах между ними происходят на протяжении первых 2 лет жизни. Соответственно должен изменяться и режим дня. При составлении режима дня необходимо придерживаться указанных норм бодрствования и сна, устанавливать соответствующее возрасту количество кормлений и длительность перерывов между ними.
Удлинение отрезков бодрствования без учета работоспособности клеток головного мозга или укорочение сна может привести к переутомлению нервной системы и нарушению поведения ребенка.
Нередко ребенка младшего возраста- слишком рано переводят на режим дня детей более старшего возраста; при этом не учитывают, что длительность бодрствования в этом случае превышает работоспособность его нервной системы. Например, детей 7—8 мес (вместо 9—10 мес) переводят с режима с трехразовым дневным сном на двухразовый дневной сон. В этом случае длительность отрезка бодрствования увеличивается до 3—3 1/2 ч, в то время как дети этого возраста могут максимально бодрствовать только 2 1/2 ч. Также отрицательно отражается на развитии и поведении детей необоснованное сокращение отрезков бодрствования, не соответствующее работоспособности их нервной системы.
При назначении режима дня, кроме возраста, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и состояние его здоровья. Например, дети с повышенной возбудимостью нервной системы расходуют больше энергии и быстрее устают, чем дети спокойные, поэтому для них приходится сокращать отрезки бодрствования путем удлинения отрезков дневного сна или более раннего укладывания на ночь.
Работоспособность нервной системы снижается у ослабленных детей, а также при различных хронических и острых заболеваниях. Больные и ослабленные дети отличаются быстрой истощаемостью нервной системы, поэтому они не только менее активны, но и быстрее устают. Принимая во внимание повышенную утомляемость больного ребенка, до восстановления нормальной деятельности нервной системы ребенка ему следует установить режим дня ребенка более младшего возраста. Таким образом сокращается длительность отрезков бодрствования, ребенок получает [**питание**](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3efq6*rm4z*dMrnQ09UCm1TGLkUZEEoxfy12Ue05cGlEjf4kbDZwm7mxU035NiqX8q1cDmbWZ4Yx4n*kmZXKXhsVoqUtNtauZqsG73CtqaRc1hVQjYWeipEzmFrrM-2AhqqIXKoMynPy7CPkRf80oDLJivVWWVjxM9uNMzEPOWcnGQPDqY3NKZV8Hgru46GMHZeZsBLM0hojkIAnDfKfpYa5pGWjOnOa7*Sq*EtOQPzpufdFHO1fUpmgMWeTl3H4Mg3cK21HPwrbhcuzBaem50frGY*V--kB10NQUw2AMT45bd2MTse-VHrscjtEvs-ceDROtDXaO27GMGLO-7Z0G7*GiG*HHSXrQ7iNyduKSmQhmk9db7vMfFJQu4tdX75mzaDWqF8qIrp2Ppy4OXyEiab7lfrmQPnvrip2y8HiZirtArRhBGPWlJxzjNWuq*8aiVinCsei954MMsw9W9hGTqZ6u21K7bJTqxhGQnl9fqcwKFVX7nH*0gajNIraHGzZSFVPWjhktb74*KvhEQQJktw&eurl%5B%5D=zzuS3UFAQUDtwmWnrC46FICZjvDedS9nzymye4SunzLtxWWg) и спит чаще, у него увеличивается суточное количество сна. Своевременное изменение длительности отрезков бодрствования и сна является основным условием нормального функционирования организма маленького ребенка, в частности его нервной системы.
Большое значение при построении режима для детей в первые месяцы жизни имеет правильная последовательность в чередовании кормления, бодрствования и сна.
На протяжении первых 3 лет жизни последовательность этих основных физиологических состояний меняется. До 9 мес целесообразнее, если ребенок после кормления бодрствует, а затем спит до следующего кормления.
Дети раннего возраста в силу особенностей нервной системы не могут на протяжении одного отрезка бодрствования заниматься одним каким-то видом деятельности. Поэтому во время бодрствования ребенку необходимо обеспечить смену различных видов деятельности.

Итак, при составлении режима дня детей разного возраста необходимо соблюдать следующие принципы:
1) установить наиболее рациональный ритм деятельности и отдыха нервной системы, согласованный с ритмом кормления;
2) обеспечить необходимое суточное количество сна, кормлений и бодрствования;
3) установить длительность отрезков бодрствования, не превышающую предела работоспособности нервной системы, а также длительность и количество отрезков дневного сна, во время которого может быть восстановлено деятельное состояние ребенка данного возраста;
4) установить правильную последовательность сна, кормления и бодрствования;
5) обеспечить своевременную смену различных видов деятельности на протяжении бодрствования ребенка в целях поддержания его активного деятельного и эмоционально-положительного состояния.
Если режим составлен правильно и выполняется точно, то дети активны в течение всего времени бодрствования и находятся преимущественно в уравновешенном состоянии. У них хороший аппетит. Они сравнительно быстро и спокойно засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми. Такое поведение детей является показателем соответствия режима их возрастным и индивидуальным особенностям.

Н. М. Аксарина. ["Воспитание детей раннего возраста"](http://www.detskiysad.ru/vopros/ranniy.html)
Изд-во «Медицина», М., 1977