Консультация медицинского работника для родителей

«Режим дня ребёнка от 1 до 2 лет»

Ушкевич Ю.Р.
медсестра я/с №1 «Тополёк»

Уважаемые родители!

Возраст от 1 до 2 лет — важный период в жизни ребёнка. В это время активно развиваются двигательные навыки, речь, мышление, эмоциональная сфера, формируются первые привычки и навыки самообслуживания. Одним из главных условий правильного развития малыша является соблюдение режима дня.

Почему так важно соблюдать режим дня?

Режим дня — это правильное чередование сна, бодрствования, питания, прогулок и игровой деятельности.
Соблюдение режима:

- способствует укреплению здоровья ребёнка;
- обеспечивает полноценный отдых и восстановление сил;
- улучшает аппетит и пищеварение;
- помогает формированию спокойного эмоционального состояния;
- способствует физическому и психическому развитию;
- приучает ребёнка к определённому распорядку.

Примерный режим дня ребёнка от 1 до 2 лет

Режимные моменты	Время
Утреннее пробуждение, гигиенические процедуры	7:00–7:30
Завтрак	8:00
Игры, занятия, двигательная активность	8:30–10:00
Прогулка	10:00–11:30
Обед	12:00
Дневной сон	12:30–15:00
Полдник	15:30
Игры, прогулка	16:00–18:00
Ужин	18:30
Спокойные игры, вечерняя гигиена	19:00–20:00
Ночной сон	20:00–7:00

Время является примерным и может корректироваться с учётом возраста, индивидуальных потребностей и состояния здоровья ребёнка.

Основные рекомендации родителям

1. Полноценный сон
Детям от 1 до 2 лет необходимо в среднем 11–14 часов сна в сутки, включая дневной сон. Важно укладывать малыша спать примерно в одно и то же время. Перед сном следует исключить активные игры, громкие звуки и просмотр мультфильмов.
2. Правильное питание
Питание должно быть разнообразным, полноценным и соответствовать возрасту ребёнка. Желательно организовать 4–5 приёмов пищи в течение дня. Предлагайте ребёнку овощи, фрукты, каши, мясные и молочные продукты с учётом индивидуальной переносимости. Не заставляйте малыша есть насильно.
3. Прогулки на свежем воздухе
Ежедневные прогулки способствуют укреплению иммунитета, развитию двигательной активности и улучшению сна. Продолжительность прогулки зависит от погодных условий и самочувствия ребёнка. Одевайте малыша по погоде, не допуская перегревания и переохлаждения.
4. Игры и двигательная активность
В этом возрасте ребёнку необходимы разнообразные игры: ходьба, катание мяча, собирание пирамидок, игры с кубиками, рассматривание книжек, простые пальчиковые игры. Чередуйте активные занятия со спокойными.
5. Личная гигиена
Приучайте ребёнка мыть руки перед едой и после прогулки, умываться, пользоваться индивидуальным полотенцем. Следите за чистотой одежды, игрушек и предметов личной гигиены.

На что следует обратить внимание?
Не нарушайте привычное время сна и приёма пищи без необходимости.
Не заменяйте живое общение просмотром телевизора и мультфильмов.
Не перегружайте ребёнка занятиями и впечатлениями.
Соблюдайте единый режим дня дома и в детском саду.
Учитывайте индивидуальные особенности малыша и его потребность в отдыхе.
Уважаемые родители!
Режим дня — это не строгое расписание, а забота о здоровье и благополучии ребёнка. Постоянство, спокойная атмосфера, внимание и любовь взрослых помогают малышу расти здоровым, активным и эмоционально устойчивым.
Помните: здоровые привычки, сформированные в раннем детстве, становятся основой здоровья на всю жизнь!

С уважением, медицинский работник я/с №1 «Тополёк» Ушкевич Ю.Р.