**РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ РЕБЕНКА 2-3 ЛЕТ ДОМА**

**Авторы: Курошина Н.Ф., Коляденкова Н.А.**

**Должность: воспитатели первой младшей группы, МДОУ «Детский сад №44»**

Наличие устоявшегося режима дня – необходимое условие для роста и развития ребенка. Чем младше малыш, тем более четким должно быть расписание, поскольку маленькие дети отлично к нему привыкают. Организм ребенка с легкостью подстраивается под заведенный распорядок дня и в установленные часы всегда будет готов ко сну или кормлению. Режим – залог психологического и физиологического здоровья. Если изо дня в день родители придерживаются определенного расписания, то у крохи не возникает никаких негативных переживаний по поводу того, что нужно ложиться спать или отправляться на прогулку. Рассмотрим подробно примерный режим дня малыша в 2 – 3 года, который считается наиболее благоприятным для развития и роста ребенка, по мнению педиатров и детских психологов.

**Примерный режим ребенка 2 – 3 лет**

**6:30 – 7:30 – Пробуждение после ночного сна, высаживание на горшок, умывание, зарядка.** Пробуждение будет легким и веселым для ребенка, если использовать утренние игры или организовать зарядку. После того, как малыш проснулся, следует высадить его на горшок (во всяком случае, попробуйте предложить ребенку сходить в туалет). Когда высаживание на горшок является частью режима (происходит по часам), это не вызывает у ребенка негативных эмоций. Следующий шаг – это умывание. Сейчас хорошо использовать стихи и потешки для умывания, которые помогут сделать процесс приятным и развивающим. После того, как малыш вымыл руки и умыл личико, следует почистить зубы.

**7:30 – 8:30 – Подготовка к завтраку, завтрак.** Завтрак – необходимая трапеза! Он должен быть составлен из нескольких блюд.

**8:30 – 11:30 – Игра и прогулка.** Первая половина дня – хорошее время для развивающих занятий (как правило, в детских садах в это время малыши имеют несколько сменяющих друг друга «уроков»). Вы можете занять ребенка рисованием, поучить его считать, почитать или просто поговорить! Постарайтесь время прогулки использовать также в развивающих целях. В эту прогулку малыш может играть в максимально активные игры.

**11:30 – 12:30 – Подготовка к обеду, обед.** Полноценный обед для ребенка этого возраста.

**12:30 – 15:30 – Подготовка к дневному сну, сон.** Дневной сон никогда не вызывает проблем, если отправляться в кровать по расписанию!

**15:30 – 16:30 – Полдник.**

**16:30 – 19:00 – Игра и прогулка.** Сейчас прогулка должна быть несколько спокойнее, чем в первую половину дня. Время настраиваться на ночной сон!

**19:00 – 19:30 – Подготовка к ужину, ужин.** ужин малыша в этом возрасте должен быть легким.

**19:30 – 20:30 – Самостоятельная игра.** Старайтесь не высаживать ребенка перед телевизором (большое количество впечатлений не даст крохе заснуть).

**21:00 – 6:30 – Подготовка ко сну, ночной сон.** Малышу можно прочитать на ночь простую **сказку** с незамысловатым сюжетом.