**Консультация для родителей детей раннего возраста «Организация режима дня дома»**

Основой воспитания ребёнка третьего года жизни, как и прежде, остается хорошо зарекомендовавший себя и четко проводимый **режим дня**. Но из-за развития ребенка его нужно изменить.

В этом **возрасте** здоровый и нормальный ребенок должен спать в течение дня 12-13 часов, в том числе ночью 10-11 и днём 2,5 - 1,5 часа. Активно бодрствуя, без перенапряжения, он может в течение 6,5-5,5 часов, не более. Эти колебания в продолжительности бодрствования и сна зависят от индивидуальных особенностей **детей**. Некоторые дети могут бодрствовать более 5,5 часов и спать в течение дня не менее 2-2, 5 часов

Как определить, какой **режим** сна и бодрствования необходим именно вашему ребенку? Это можно выяснить по его поведению. Если перед сном ребенок становится либо возбужденным (кричит, много, а иногда смеется без причины, двигается много, шалит, не прислушивается к тому, что ему говорят, плачет, либо, наоборот, вялым (ничего не может сделать, стонет при малейшем случае, оскорбляется без причины - это показывает, что он уже исчерпал свои силы.

Поэтому **режим** сна и бодрствования должен устанавливаться для каждого ребенка не только в зависимости от его **возраста**, но и с учетом его индивидуальных способностей. При наличии **режима**, отвечающей потребностям ребенка, он быстро засыпает и просыпается в назначенное время в хорошем настроении. Нужно помнить, что в другие дни ребенок спит чуть дольше обычного.Это вполне естественно и зависит от многих причин: от физического состояния ребенка, **пережитых впечатлений**, окружающей ситуации, времени и т. д. эти случайные колебания не должны служить предлогом для изменения установленного **режима**. Не беспокойтесь, если ребенок иногда спит немного дольше или не засыпает сразу. Сигналом смены **режима** является повторение таких случаев, а главное - изменение самочувствия ребенка перед сном.

Иногда **родители отмечают**, что дети теряют вес летом, становятся более раздражительными и непослушными, им может быть трудно сидеть для тихой игры. Это связано с тем, что летом дети много времени проводят на воздухе, получают гораздо больше разных впечатлений, чем зимой. Они много двигаться. И в то же время они спят меньше летом.

Из-за природных явлений летом дети обычно засыпают вечером примерно на час позже и просыпаются рано утром. Все это приводит к усталости. Поэтому летом вы должны класть ребенка спать в течение дня на час раньше, чем обычно, и, таким образом, дополнять сокращенный ночной сон.

Летом ребенок, если это возможно, должен провести весь день на воздухе. В холодное время года ходите гулять два раза в день. Дети от 2 до 3 лет уже могут свободно двигаться на прогулке, даже одетые в теплую одежду и обувь.

Это позволяет увеличить зимнее время прогулки до 1,5 - 2 часов. Весной и осенью продолжительность пребывания на воздухе увеличивается в зависимости от погоды на более или менее долгое время.

Все, что нужно ребенку, должно быть подготовлено с вечера, это даст возможность

утром спокойно, не спеша в течение получаса поднять и одеть его.

В выходной день кормление, дневной сон и прогулка должны выполняться в те же часы, к которым ребенок привык в детскому саду, то есть строго соблюдать установленный **режим дня**.

Помните, что нарушение привычной **режима** дня вызывает различные негативные изменения в настроении и поведении ребенка *(отказывается есть, долго не засыпает, капризничает и т. д.)*. Единый **режим** дня в детском саду и **дома** обеспечит радостное и сбалансированное поведение ребенка.

2-3-летний ребенок может играть много времени самостоятельно, но он все еще не может бодрствовать все время сам по себе. Он нуждается в наблюдении, помощи и руководстве.Поэтому необходимо правильно решить два вопроса: когда и в какое время ребенок может играть в одиночку и когда взрослым нужно выделить время, чтобы поиграть и потренироваться с ним.

После ночного сна, то есть длительного периода хорошего отдыха и большого перерыва в деятельности, ребенок может хорошо заняться чем-либо самостоятельно.

В утреннюю часть дня родственники **дома обычно заняты домашними делами**, и поэтому очень хорошо **организовать эту часть дня**, чтобы ребенок заняться чем-то самостоятельно только при очень небольшом участии взрослых.

Если мама или бабушка в это время делают то, в чем может участвовать маленький ребенок, то хорошо привлечь его к своей работе, что он делает очень охотно и с интересом. Через полтора часа после завтрака, когда ребенок исчерпывает свои возможности играть в одиночку, а мама или бабушка уже сделают необходимые хозяйственные дела, нужно идти с ним гулять.

Во время прогулки он должен играть в подвижные игры, наблюдать за окружающей средой, то есть находиться в активном состоянии. Взрослые должны чередовать подвижные игры с более спокойными видами деятельности *(наблюдение, беседа)*.

Нужно вернуться с прогулки не позднее 30-40 минут до еды, чтобы малыш успел немного отдохнуть. Хорошо, если в это время ребенок снова играет самостоятельно. Можно и очень полезно привлечь ребенка к участию в приготовлении пищи и чистке игрушек.

Вечером приходят с работы взрослые члены семьи меняют характер **домашней работы и у матери**. Поэтому можно проводить больше времени непосредственно с ребенком. Во второй половине дня необходимо позаниматься с ним и погулять во второй раз. Старшие братья и сестры обычно готовят уроки вечером, взрослые отдыхают, нужно убедиться, что малыш их не беспокоит, займите его с тихой игрой.

Но ребенок не может провести весь вечер в тихих играх, его потребность в движениях должна быть удовлетворена на прогулке, где он, не беспокоя никого, может бегать.

С такой **организацией** бодрствования ребенок чувствует себя хорошо весь день. Он занят, и взрослые могут делать **домашние дела**.