**Консультация для родителей «Как правильно организовать режим дня**

**ребенка в возрасте от 1 до 1,5 лет»**

**Подготовила воспитатель Чичева Ю.А.**

Правильный режим дня и его своевременная организация является залогом здоровья ребенка, его легкой адаптации к садику и, в последующем, к школе. Более того, организация и приучение малыша к соблюдению определенному режиму дня – ни что иное, как один из основополагающих факторов воспитания ребенка.

В организме малыша постоянно происходит ряд изменений, по этим причинам режим дня целесообразно менять. В промежуток от одного до трех лет [режим дня меняется трижды](https://www.maam.ru/obrazovanie/rezhim-konsultacii).

Родителям важно знать, что все рекомендации не строгие и нет никаких стандартов. И режим ребенка должен совпадать с потребностями ребенка. Резко переводить малыша с одного режима дня на другой нельзя. Это может спровоцировать отрицательные эмоции ребенка, малыш станет капризным, из-за недосыпа происходят частые смены настроения, формируется рассеянность, и возможны различные проблемы со здоровьем малыша.

В возрасте от 1 до 1,5 лет малыши быстро устают, ведь в этом возрасте они очень восприимчивы к новой информации, успевают переделать за свой *«рабочий»* день много дел, ведь им нужно все узнать, потрогать и изучить. Затраты как физические, так и эмоциональные для малышей в данном возрасте просто колоссальные. Малыши начинают активно ходить, пользоваться ложкой, начинают произносить несложные слова, их словарный запас постоянно пополняется. Все эти действия требуют больших энергетических затрат.

Малыши могут спать один или два раза в день. Первый сон может составлять 2–2,5 часа, второй сон - чуть меньше *(около 2 часов)*. Но чаще всего малыши спят один раз днем около 3-4 часов.

В летнее время года сон малыша должен быть на свежем воздухе. Допустимо спать на улице, веранде, если позволяет температурный режим. Если такой возможности нет, то спать малышу необходимо хотя бы при открытой форточке или окне.

Кормить малыша необходимо 4 раза в день с перерывом в 3,5-4 часа. Режим дня малыша должен выстраиваться так, чтобы после кормления был период бодрствования, активные игры, прогулки, занятия, после необходим сон до следующего кормления. Именно такой распорядок дня обеспечит нормальное состояние малыша.

Продолжительность периодов бодрствования между сном должно составлять 4,5-5 часов.

Очень большое значение уделяется прогулкам с ребенком. Прогулки должны совершаться два раза в день. Желательно гулять после обеда и перед ужином, а время прогулок должно быть не меньше часа.

Примерный режим дня для ребенка 1–1,5 лет

Утренний подъем должен быть в 7.30-8.00.

После пробуждения, необходимы утренние ванные процедуры.

Завтрак - 7.30-8.00.

Бодрствование должно занимать период после завтрака и до обеда.

Некоторые детки могут захотеть лечь спать уже в 10.00-10.30.

После пробуждения во временной промежуток между 12.00 и 15.30 необходимо пообедать и обязательно погулять с малышом.

После прогулки малыши должны ложиться спать, и если малыш спит один раз в день, то предпочтение отдается послеобеденному сну.

После пробуждения в 17.00 следует полдник и прогулка, ребенок бодрствует до ночного сна.

Перед ночным сном малыша необходимо искупать в 19.30.

Покормить малыша необходимо в 20.00.

Уснуть малыш должен в 20.30-21.00.

Соблюдение этих простых правил поможет Вашему малышу пребывать в приподнятом настроении, быть отдохнувшим и готовым к новым познаниям окружающего мира.