



Режимные моменты в жизни малыша

Особенности возраста (1-2 года)

В возрасте от 1 до 2 лет дети переживают резкий скачок самостоятельности. И это побуждает их изо дня в день испытывать на прочность правила, которые устанавливают родители и проверять границы дозволенного.

Дети понимают уже больше, чем могут сказать. Протестуют, говорят «нет» на предложения мамы или папы, стремятся сделать по-своему. Кроме всего этого, у ребенка становится достаточно много сил для того, чтобы подолгу сопротивляться сну.

В 1,5 - 2 года дети могут испытывать очередное обострение «страха разлуки» с родителями. Ребенок может днем не отпускать маму от себя, плакать, как только мама вышла из комнаты, может протестовать засыпанию (не хочет «расставаться») и чаще просыпаться ночью «проверить», рядом ли мама или папа. Это тоже временное явление. Оно может усугубляться, если ребенку не хватает днем общения с родителями и ослабевает, если уделять малышу достаточно времени днем и непосредственно перед сном. Сон часто нарушается, когда ребенок осваивает новый навык, действие или новое понятие. Сон нарушается не с каждым новым навыком, а лишь с теми, которые требуют от ребенка особого напряжения нервной системы – что-то сложное, или то, что не получается. В среднем, малыш может беспокойно вести себя около двух недель, в редких случаях дольше.

Нормы сна и бодрствования

С полутора до двух лет детям необходимо 12,5-13 часов сна в сутки, из них 10,5-11 часов ночью и 1,5 - 2,5 часа днем. В режиме дня у 1,5-годовалых деток уже 1 дневной сон. Обычно переход на 1 дневной сон осуществляется с 13 до 18 месяцев. Такой длительный интервал объясняется тем, что не все малыши готовы сразу перейти на 1 сон: кто-то готов уже выдерживать большее время бодрствования, а кто-то еще не готов, потому может переутомляться. Поэтому не спешите, а наблюдайте за состоянием ребенка и его оптимальным временем бодрствования.

В возрасте 1,5 года - 2 лет ребенок выдерживает от 5 до 5,5 часов без сна. Лучше утром пободрствовать чуть меньше, а перед ночным сном побольше. Но не превышайте больше 5,5 часов, это может утомить и перевозбудить непоседу, что потом скажется на долгом укладывании, капризах, частых пробуждениях ночью или приведет к раннему утреннему подъему. Старайтесь ориентироваться на признаки усталости своего крохи, чтобы найти комфортное время бодрствования и вовремя укладывать спать.

Питание



Рацион полуторогодовалого ребенка значительно расширяется. Он уже приближается к питанию взрослых. В этом возрасте у ребенка уже больше десятка зубов, лучше усваивается пища в связи с все большей зрелостью пищеварительной системы. Ребенок учится жевать более твердую пищу, что помогает развивать челюстной отдел. А задача родителей – обеспечить крохе сбалансированное питание и режим приема пищи.

Малышу уже можно кушать кусочки, потому не стоит все измельчать до консистенции кашицы. Помните, что разнообразие Ваших блюд формирует вкусовые пристрастия у малыша – старайтесь отдать предпочтение здоровой и правильной пище, овощам, фруктам. Также обратите внимание на ее приготовление – лучше варить, тушить, готовить на пару, стараясь исключить приправы и соль. Новые блюда все также вводите постепенно и в течение нескольких дней наблюдайте за реакцией малыша на пищу (состояние кожи и стул).

Для полуторогодовалых обычно подходит 5 - разовый режим питания ребенка: 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Кормление по режиму способствует выработке пищевого рефлекса – малыш будет привыкать кушать примерно в одно и то же время, а не «кусочничать». Дети в этом возрасте нуждаются примерно в 1500 калориях в сутки.



Обратите внимание, что до 1 года еда перед сном приводила к более спокойному ночному сну. Однако с возрастом пищеварительная система ребенка изменяется. Потому плотный ужин перед самым сном уже мешает качественному сну. Мы рекомендуем перенести его за 1,5-2 часа до засыпания.



В большинстве своем, если малыш здоров и не болеет, то с полутора лет он не нуждается в еде от ужина до завтрака (около 13-15 часов). Всю еду и напитки лучше предлагать ребенку до чистки зубов, чтобы остатки питания не повреждали зубную эмаль и не приводили к размножению бактерий и кариесу.

Если вы на этапе завершения грудного вскармливания, то с такими взрослыми детками уже сложно идет постепенное отлучение от груди. Действенной будет полный отказ от груди. Но помните про свой настрой и состояние ребенка: подберите наиболее благоприятный для этого день ребенку, когда он выспался и хорошо себя чувствует.

Пример режима

Разберемся теперь с режимом в этом возрасте. К 1,5 годам большинство детей переходят полностью на 1 дневной сон. Не стоит резко устанавливать один сон, мы бы рекомендовали чередовать то 2 сна, то 1 в течение 2-4 недель. Чтобы малыш мог постепенно привыкнуть к более длительному бодрствованию, но при этом мог на другой день компенсировать недосып или перегул за счет 2-го сна.

Рассмотрим признаки готовности ребенка перейти на 1 дневной сон:

- достаточно стабильно спит ночью 10-11 часов;
- с трудом и долго засыпает на 1ый утренний сон;
- утренний сон становится слишком коротким или длинным, и как следствие – мешает послеобеденному сну.

Если вы понаблюдали за малышом и понимаете, что он готов спать 1 дневной сон, тогда Вам помогут следующие рекомендации:

- сдвигайте утренний сон ближе к обеду на 30 минут раз в пару дней;
- делайте плавный переход на 1 сон (в течение 2-4 недель организуйте то 2, то 1 сон);
- следите за качественным ночным сном в те дни, когда ребенок спит днем 1 раз;
- укладывайте пораньше на ночной сон в те дни, когда организован 1 сон;
- не допускайте переутомления.



Чем занять Время Бодрствования

Качественное время бодрствования и физические движения влияют на сон и режим дня. Таким образом время бодрствования должно быть активным и насыщенным. Двигательная активность особенно важна в период освоения ребенком новых навыков: прыжков, бега, развития речи и т.д. Если ребенок недостаточно надвигался днем, то он будет труднее и дольше засыпать, продолжать активничать и сопротивляться сну: мама его укладывает силой, а он снова поднимается, ползет, встает, бьет ногами по матрасу, лезет на руки.

Особенно важно уделить внимание большей активности в первой половине дня. Но не это путайте с переутомлением. Утром можно пошагать-попрыгать, сделать вместе гимнастику, потанцевать, а после дневного сна – прогулки на улице, но не в коляске, а давать малышу возможность побольше шагать, перед ночным сном можно позаниматься более спокойными играми – детская йога или мышечная релаксация, пластилин, кинетический песок, пальчиковые краски или пальчиковая гимнастика. Последняя кстати играет важную роль в снижении нервного напряжения (которое проявляется через мелкую моторику). Потому в течение дня все игры с ладошками, пальчиками, их поглаживание и разминание помогают малышу снять возбуждение и успокоиться.

Около 10 минут совместной игры или общения с мамой, и после этого ребенок готов к самостоятельной игре. Он легче отпустит маму и будет заниматься своими делами.

В этом возрасте ребенок следует за значимым взрослым (за мамой или папой, бабушкой или дедушкой), всё пытается повторить (в том числе за братьями или сестрами). Детям в этом возрасте интересны не их игрушки, а бытовые вещи (кастрюльки, чашки, ложки) или как у мамы (расческа, крем) и у папы (детский молоточек, лопатка). Поэтому попробуйте воссоздать ему такую среду обучения и развития и в домашних условиях!

В 1,5-2 года уже важную роль для режима и развития играют и детские коллективные занятия. На них малыш получает опыт социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми, учится усваивать социальные нормы (здороваться, подождать, пока освободится игрушка, попросить игрушку, делиться, ждать своей очереди, просить прощения и т.д.). Лучше такие занятия посещать как раз в первой половине дня, чтобы правильно распределить активность в режиме. Хорошему физическому и психическому развитию способствуют бассейн, массаж, прогулки в парке или у песочницы во дворе, а также походы в гости.

ДЕТИ-СОВЫ И ДЕТИ-ЖАВОРОНКИ

Бывает, что, как бы ни старались родители, малыш все равно засыпает и встает по своему внутреннему будильнику. Иные дети могут заявиться в родительскую спальню в 6 утра; другие только в полночь, вдоволь напрыгавшись и исполнив все знакомые песни, сидя верхом на спящем (или, скорее, притворяющемся спящим) родителе, наконец отправляются в детскую.

Дети-совы, поздно просыпающиеся и изводящие родителей своей повышенной активностью ближе к ночи, и дети-жаворонки, дающие вечером папе и маме успеть перевести дух, но поднимающие их на ноги ни свет ни заря, — предмет обсуждения за семейным столом, на детских площадках и форумах в сети. Кажущиеся со стороны милыми, эти причуды деток могут здорово нарушить график жизни родителей, если они ведут интенсивную профессиональную жизнь.

Хорошо, если биоритмы или жизненная ситуация родителей и ребенка совпадают. Но как быть, если нет?

Возможно, ваша жизнь нуждается в переменах. Что можно сделать?

- Самое главное — режим должен работать для всех: и для ребенка, и для взрослых.
- Определите для себя точное время отхода ко сну, не слишком позднее, но и не слишком раннее, и начните каждый день немного приближать ночной сон ребенка к этому часу.

Возможно, ваша жизнь нуждается в переменах. Что можно сделать?

- Для родителей ребенка-совы: перенесите время дневного сна на более ранний срок, чтобы к вечеру малыш был готов уснуть не поздно; подумайте над отменой дневного сна — в этом случае ребенок начнет чувствовать усталость к тому времени, когда в среднем ложатся спать его сверстники; поддерживайте высокую физическую активность ребенка в течение дня, чтобы накопившаяся за день усталость располагала к своевременному укладыванию.
- Для родителей ребенка-жаворонка: сдвиньте время отхода ко сну на час позже, недостающие часы можно будет компенсировать дневным отдыхом; договоритесь с ребенком, чтобы он не будил вас слишком рано, пусть ему будут доступны тихие игры в любимые игрушки, стакан воды, йогурт на нижней полке холодильника или тарелка с фруктами на столе; с ребенком совсем раннего возраста (1 год) договориться вряд ли удастся, в этом случае родители могут прийти к соглашению между собой — устраивать утренние «смены» с малышом по очереди, давая таким образом друг другу возможность высыпаться через день.
- Во всех случаях используйте яркое естественное или искусственное освещение во время активных дневных занятий, а за час-два до вечернего отхода ко сну, наоборот, приглушите свет и отмените все шумные и подвижные игры.
- Следуйте ритуалам укладывания (купание, сказка на ночь, обнимания и т. д.).



Для того чтобы малышу было интересно участвовать в составлении и соблюдении распорядка дня, используйте игровой момент: картинки, плакаты, расписания, флажки, галочки, плюсики, отмечающие законченные дела, таймеры, будильники и т. д.

Хорошо продуманный и организованный распорядок дня ребенка создает благоприятные условия для нормального функционирования всех органов и систем организма малыша. Это обеспечивает ему бодрое состояние в течение всего дня, высокую физическую активность, поддерживает познавательный интерес к окружающему миру и создает благодатную почву для его гармоничного развития.

Берегите своих детей!

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 1 ГОДА

Специалисты рекомендуют уже начиная с года мягко и постепенно приводить режим дня малыша к тому, который принят в детских дошкольных учреждениях.

Исходя из потребности в двухразовом дневном сне, можно рекомендовать следующий режим дня для малыша в возрасте 1 года:

8:00 — подъем и утренние процедуры

8:15 — завтрак

8:30 — игры и развивающие занятия

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:00 — первый дневной сон

13:30 — игры

14:00 — обед

14:30 — игры

15:30 — второй дневной сон

17:00 — полдник

17:30 — прогулка

19:00 — ужин

19:30 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

21:00 — сон



Примерно таким может быть режим дня у детей, готовых к переходу или уже перешедших на одноразовый дневной сон:

8:00 — подъем и утренние процедуры

8:15 — завтрак

8:30 — игры и развивающие занятия

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

13:30 — дневной сон

15:30 — полдник

16:00 — игры

16:30 — прогулка

18:30 — ужин

19:00 — игры

19:30 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:00 — сон



ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 2 ЛЕТ

За основу режима дня для двухлетнего малыша можно взять распорядок дня ребенка, перешедшего на одноразовый сон в возрасте после 1,5 лет.

8:00 — подъем и гигиенические процедуры

8:15 — завтрак

8:30 — игры, занятия

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:30 — обед

13:30 — дневной сон

15:30 — полдник

16:00 — игры

16:30 — прогулка

18:30 — ужин

19:00 — игры

19:30 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:00 — ночной сон

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА 3 ЛЕТ

7:30 — пробуждение, утренний туалет

8:00 — завтрак

8:30 — занятия, игры, гимнастика

10:00 — второй завтрак

10:30 — прогулка

12:30 — обед

13:00 — дневной сон

15:30 — полдник

16:00 — игры, занятия

16:30 — прогулка

18:30 — ужин

19:00 — игры

20:00 — вечерние процедуры, подготовка ко сну

20:30 — ночной сон

