Памятка.

«Режим дня новорожденного»

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности  человека на протяжении суток.

Соблюдение рационального, соответствующего возрастным особенностям ребенка, режима дня способствует его здоровому росту и развитию. Привыкая выполнять различные виды деятельности в одно и тоже время ребенок в каждый момент времени подготовлен к предстоящему виду деятельности, что обеспечивает их более легкое и быстрое выполнение. Соблюдение правильного режима дня обеспечивает хорошее настроение ребенка и поддерживает в нем живой интерес к изучению окружающего мира, способствуя его нормальному моторному и психоречевому развитию.

Режим дня ребенка включает следующие обязательные элементы: режим питания, время пребывания на воздухе в течении дня, кратность и продолжительность сна, обязательные занятия по развитию навыков в соответствии с возрастом, свободное время.

В первые месяцы после рождения здоровый новорожденный малыш большую часть суток спит, так как все внешние раздражители являются очень сильными для нервной системы ребенка, привыкшего к уютной внутриутробной среде обитания, и вызывают ее быстрое истощение. По мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается а время бодрствования – увеличивается.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  Режим дневного сна | Ночной сон | Режим бодрствования |
| От рождения до 2 месяцев | 6 раз по 2,5 часа | 6 часов | Во время кормления |
| 2-4 месяцев | 5 раз по 2-2,5 часа | 6,5 часов | 4 раза по 1,5 часа |
| 4-6 месяцев | 4-5 раз по 2 часа | 7 часов | 4 раза по 2 часа |
| 6-9 месяцев | 3-4 раза по 1,5-2 часа | 8 часов | 4 раза по 2,5 часа |
| 9-12 месяцев | 2 раза по 1,5-2 часа | 9-10 часов | 4 раза по 3-4 часа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст |  Режим | Пример |
| От рождения до 2 месяцев |  7-8 раз, через каждые 3 часа | 6,9,12,15,18,21,24 (без ночного кормления) |
| С 2 до 6 месяцев | 6-7 раз, через каждые 3,5 часа | 6, 9.30, 13, 16.30, 20, 23.30 (без ночного кормления)6, 9.30, 13, 16.30, 20, 23.30, 03 (с ночным кормлением) |
| С 7-12 месяцев | 5 раз, через каждые 4 часа | 6,10,14,18,22 |

 Тесно связан с режимом сна-бодорствования режим кормления малыша. Сон ребенка первых месяцев жизни очень чуткий и легко нарушается под воздействием различных посторонних раздражителей в том числе чувства голода.

Существенное значение в режиме дня имеет пребывание ребенка на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе детей до 1 года жизни должна составлять не менее 5-6 часов в сутки. Свежий воздух действует на малыша успокаивающе, улучшает обменные процессы, повышает защитные силы организма. Летом все игры и занятия должны проводиться на свежем воздухе, в холодное и переходное время года предусматриваются двух разовые прогулки по 1,5-2 часа.



Выполнила Усынина В.В. 209-2 группа, 2020 год