

## *Режим дня ребёнка 2-3 лет*

Дети — консерваторы по натуре. Им надо, чтобы все было в определенном порядке и соответствовало какой-то системе. Вы, наверное, замечали, что дети предпочитают есть из одной и той же тарелки одной и той же ложкой (то, что называется «любимая тарелка», «любимая ложка» и т.п.).

Или другой пример. Дети быстро запоминают, что утром они едят кашу, в обед — суп, а перед сном пьют йогурт. И потом уже сами напоминают вам, чем их покормить.

То же касается и режима дня. Если у ребенка есть определенный порядок действий в течение дня, он чувствует себя спокойно и уверенно. Впоследствии он и сам начинает напоминать, что пора кушать, спать или купаться.

Если же у ребенка каждый день «как сюрприз», то это может спровоцировать у него расторможенность, гиперактивность, тревожность, иногда и агрессивность. Для того чтобы понять состояние малыша, взрослому достаточно поставить себя на его место: что он будет чувствовать, если ему каждый день нужно будет в разное время ходить на работу, выполнять разные обязанности и требования, порой прямо противоположные тем, что были вчера?

Что же должно происходить с ребенком каждый день? Это, безусловно, питание, прогулки, игры и сон, гигиенические процедуры утром и вечером. Чередовать их следует в определенном порядке и в соответствии с возрастными особенностями.

**Питание** ребенка, к сожалению, часто становится «смыслом жизни» взрослых. Им кажется, если малыш ест с аппетитом, значит, у него все хорошо. Однако не надо делать «культу» из еды. Аппетит ребенка прямо пропорционально зависит от его двигательной активности. Голодный ребенок ест все. Поэтому это еще один повод подумать о правильно организованном распорядке дня.

**Прогулки.** Евгений Комаровский рекомендует с младенчества формировать у ребенка потребность в прогулках. Тогда прогулки будут восприниматься им как «норма, как обязательное условие разумного образа жизни». Чем дольше вы гуляете, тем лучше. И стоит придерживаться этого правила каждый день. Препятствием для прогулки может быть только ветреная погода.

**Игры** понятны и близки уровню сознания ребенка. Это наиболее естественный и радостный вид деятельности, формирующий характер детей. Играя, они учатся и развиваются. Главное, учитывайте возраст ребенка и особенности его внимания. С ребенком в возрасте до 3 лет необходимо менять вид игры каждые 5—10 минут. Например, собрали пирамидку, потом побросали мяч, после этого наклеили картинки и т.д.

**Сон.** Организм ребенка функционирует по особым правилам, определяющим период и продолжительность сна. И это нужно обязательно учитывать. Если перефразировать известную поговорку, то получится такое утверждение: «Как ребенок поспит, так он будет вести себя во время бодрствования». Педиатры считают, что хорошо, когда ребенок засыпает вечером до 21.00.

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 посадить 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. Здоровый завтрак для детей ясельного возраста должен включать в себя:

- углеводы, заряжающие организм «быстрой» энергией, помогающие крохе начать день максимально бодро,
- белки, которые станут источником энергии на более долгое время (до самого обеда),
- клетчатку, которая даст ощущение сытости и улучшит пищеварение.

Составлять меню ребенка следует с учетом возраста малыша и особенностей его развития (все ли зубы прорезались сообразно возрасту, хорошо ли ребенок умеет пережевывать пищу).

**Завтрак для ребенка 2 лет может состоять из следующих блюд и продуктов:**

- каша на молоке или на воде (овощная или творожная запеканка)
- бутерброд (белый хлеб с маслом или джемом)
- чай или компот (иной полезный напиток)

Давайте разберемся, какие продукты делают завтрак по-настоящему полезным и питательным.

#### **Углеводы**

Углеводы поступают в организм крохи, в основном, из зерновых. Готовая каша с молоком является основным продуктом питания, потребляемым на завтрак. Выбирайте каши, имея в виду их полезность. Добавляйте в кашу нарезанные фрукты (лучше всего добавлять спелые мягкие плоды: персики и бананы для малышей, клубнику или другие ягоды - деткам постарше).

#### **Белок**

Основной продукт, поставляющий белок на завтрак - это яйцо. Многие родители

предлагают детям яйца, сваренные вкрутую. Однако случается, что малыш ест и омлет (в омлет можно добавлять полезные овощи и зелень) - такой омлет можно давать детям только с 2 лет. Как правило, дети с 2 лет уже готовы к тому, чтобы на завтрак съесть одно целое яйцо.

### **Клетчатка**

Фрукты и овощи обеспечивают организм клетчаткой, а также многими другими питательными веществами. Жесткие сырые фрукты и овощи могут представлять опасность удушья, поэтому яблоки, груши и морковь следует отваривать перед подачей на стол малыша. Мягкие фрукты (бананы и персики) хорошо добавлять не только в кашу, но и в йогурт.

**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 «занятий»). 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.

**Обед ребенка 2 - 3 лет должен состоять из следующих, поочередно сменяющих друг друга блюд:**

**Салат** - 30 г. (лучше всего подавать салат из свежих овощей или фруктов, заправленный подсолнечным маслом или сметаной). Овощи и фрукты можно уже не перетирать в однородную массу (пользуйтесь более крупной теркой, если у малыша вышли все зубки в срок).

**Суп** - 100 - 150 г. (овощной, на мясном бульоне).

**Котлеты, фрикадельки или биточки** с гарниром (по 50 - 60 г.).

**Компоты, вода с соками, чай** или другие напитки (70 - 100 г.).

**Хлеб ржаной** (10 - 30 г.).

Малыши в этом возрасте очень плохо сидят за столом, мало и грязно едят, быстро отвлекаются, поэтому некоторые родители пытаются ускорить процесс, добавив в суп картофельное пюре, мясную котлету и кусочки хлеба. Можно ли так делать? Детские психологи утверждают, что этот способ питания не позволит ребенку сформировать вкусовые предпочтения, а также малыш не сможет понять очередность блюд и сам смысл обеда. Ведь в такой форме обед - это всего лишь «заталкивание» всего полезного в организм крохи. Довольно часто детей, которых родители кормят таким образом, тошнит прямо во время еды. Что делать, если ребенок не ест некоторые продукты? А если малыш никогда не доедает обед? Педиатры успокаивают родителей: «Если ребенок выглядит здоровым, он активен и жизнерадостен, то, вероятно он получает достаточно калорий и питательных веществ и из того количества пищи, которое съедает».

**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.

Полдник для ребенка - не менее важный прием пищи, чем завтрак, обед или ужин. Вовсе неслучайно детям полагается четыре трапезы: у малышей ускоренный обмен веществ, и полдник помогает им восстановить запас энергии и полезных веществ после дневного сна. Как правило, в полуденное время ребенок максимально активен

(после полдника многие отправляются на прогулку, играют и шалят). Поэтому полдник должен состоять из тех продуктов, которые могут дать ребенку «быструю» энергию.

### **Что дать ребенку на полдник?**

Еда на полдник должна восстановить запас углеводов и белков в организме крохи. Поэтому чаще всего малыши получают на полдник фрукты (ягоды, пюре или салаты из фруктов), йогурт или творожок. В качестве напитков хорошо подходят разбавленные соки, а также компоты. При выборе фруктов лучше отдавать предпочтение тем, которые являются «своими» (выросли и созрели в нашей полосе). Идеальный полдник - полдник, включающий в себя блюда из фруктов и овощей, выращенных на собственной грядке.

Младшим детям на полдник хорошо давать детский кефир, печенье и фруктовое пюре или запеченные фрукты (например, запеченное яблоко).

### **Когда кормить ребенка полдником?**

Полдник следует организовывать после того, как усвоена еда, которую малыш съел во время обеда (на усвоение предыдущей трапезы требуется не менее трех с половиной - четырех часов). Отсчет времени следует начинать с момента начала обеда. Если кроха был усажен за стол в 13:00, то полдник следует начинать не позднее **16:30 - 17:00**.

### **Полноценный полдник не должен быть слишком сытным!**

Помните о том, что полдник - промежуточная трапеза, которая помогает малышу «продержаться до ужина». Поэтому не стоит превращать ее во второй обед. Используйте полдник для того, чтобы разнообразить меню ребенка, а также побаловать его интересными и вкусными блюдами. Так, например, если в течение дня ребенок не получает достаточное количество фруктов, то самое время восполнить этот пробел во время полдника.

**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 для малыша - важная, но не основная трапеза. Об этом следует помнить, подбирая продукты для детского ужина. Что же приготовить ребенку на ужин? И какие блюда должны составлять полноценный, но не чрезмерный ужин?

### **Чем кормить ребенка на ужин?**

Детский ужин следует составлять из тех продуктов, которых не хватало малышу в течение дня. Например, ребенок не ел фруктов и кисломолочных продуктов - именно их нужно предложить ему на ужин.

Если малыш плохо спит после сытного «полноценного» ужина, не следует загружать желудок вареной и печеной пищей (термическая обработка делает продукты более тяжеловесными для желудка малыша).

### **Что приготовить ребенку на ужин?**

Для ужина подойдут следующие продукты:

Основное блюдо: творожные продукты (блюда из творога, детские творожки), блюда из яиц (омлеты, овощи с яйцом, вареное яйцо), овощные блюда (пюре, рагу, котлеты, салаты), блюда из фруктов (печеные фрукты, салаты и пюре из свежих фруктов).

Хлеб.

Напиток: кисломолочные напитки, компот.

## **Можно ли давать ребенку «сытный» ужин, чтобы он крепче спал?**

Современные дети живут в особом режиме. И если раньше вторая половина дня была спокойной, наполненной малоподвижными играми и занятиями, то теперь малыши все дольше остаются в возбужденном состоянии. В чем же дело? Почему малыш не может успокоиться вечером и потом спокойно спать всю ночь? Ответ лежит на поверхности: современные дети окружены слишком большим количеством раздражителей и «возбудителей». Чего стоит один только телевизор, который мелькает всеми цветами радуги, издает всевозможные звуки и отвлекает ребенка от его не менее интересных игрушек! А если в комнате постоянно включен компьютер? И как часто родители, стремясь «успокоить» ребенка, настроить его на приближающийся сон сажают его перед монитором и включают развивающие мультфильмы! Впечатления, эмоции и даже новые знания не дают крохе успокоиться до самого позднего времени! Что же делать? Может быть, использовать время ужина для того, чтобы унять энергию малыша?

Некоторые мамы стремятся приготовить малышу как можно более сытный ужин. Ведь тогда организм ребенка будет занят перевариванием, ребенок заснет быстрее. Нельзя не заметить, что в таком рассуждении есть доля правды (после еды у людей в работу включается парасимпатическая нервная система, человека тянет в сон). Однако специалисты призывают родителей к умеренности: «Ужин для ребенка должен быть легким». Если накормить ребенка всем, что есть в доме, он не сможет получить полноценный отдых ночью. Вместо крепкого и здорового сна организм будет занят перевариванием пищи.

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

**20:30 - 21:00** - Купание.

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

Высаживания на горшок могут совершаться по расписанию, однако Вам следует понаблюдать за малышом и выяснить, когда ему это действительно необходимо. В противном случае время, проведенное на горшке, может оказаться нерезультативным. Данный режим дня - примерный. Вы можете внести в него любые поправки. Составляется он индивидуально для каждого ребенка. Однако не следует укорачивать ночной сон малыша, а также нарушать последовательность и количество приемов пищи.