

Рекомендации: «Режим дня для ребенка 1,5-2-х лет»

В возрасте от 1,5 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.

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. Рекомендуется 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.

Пример режима

Разберемся теперь с режимом в этом возрасте. К 1,5 годам большинство детей переходят полностью на 1 дневной сон.

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.

Примерный режим для ребенка 1,5-2 лет с 1 дневным сном, на который можно ориентироваться:

- Фиксируем утренний подъем около 7.00-7.30.
- Дневной сон лучше начать в промежутке с 11.30 до 12.30 и длительностью на 2-2,5 часа. Старайтесь продлевать сон, если малыш просыпается через час.
- Ночной сон около 19.30-20.00 (ритуалы и подготовка ко сну начинается за 30-40 мин до сна).

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 – 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 игры - 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 игры организовать в первой половине дня, чтобы правильно распределить активность в режиме. Хорошему физическому и психическому развитию способствуют бассейн, массаж, прогулки в парке или у горочки во дворе.