

## ■ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Режим дня малыша: простые правила для дома»

---

#### ✿ Почему режим важен в 1–3 года?

В этом возрасте нервная система ребёнка ещё незрелая: она легко перегружается, но быстро восстанавливается в условиях предсказуемости. Чёткий, но гибкий ритм дня даёт малышу:

- ✓ чувство безопасности и контроля над окружающим пространством;
- ✓ стабильную работу пищеварения, иммунитета и гормональной системы;
- ✓ ресурс для развития речи, мышления и самостоятельности;
- ✓ меньше капризов, слёз и «борьбы за внимание».

✿ *Важно: режим для «домашнего» малыша — не жёсткое расписание по минутам, а последовательность событий + ритм сна, еды и активности.*

---

#### □ 4 принципа здорового ритма

Последовательность важнее часов. События должны идти в одном порядке: пробуждение → еда → активность → сон → игра → вечерние ритуалы. Часы могут «плавать» на 30–60 минут.










Ритуалы = якоря спокойствия. Одинаковые действия перед сном, едой или прогулкой сигнализируют мозгу: «Сейчас будет отдых/активность».


Баланс нагрузки. На 1–2 часа бодрствования должно приходиться 15–20 минут спокойной деятельности, 30–40 минут движения на свежем воздухе и свободная игра по интересам ребёнка.

Гибкость под возраст. В 1–1,5 года часто нужен 2 дневных сна, к 2–3 годам большинство детей переходят на 1 сон. Режим адаптируется, а не ломается.


---

🏠 □ Примерный распорядок дня (гибкие окна)

Блок дня	Что происходит	Длительность / Примечание
 Пробуждение	Ласковое пробуждение, умывание, одевание	7:00–8:00
<input type="checkbox"/> Завтрак	В спокойной обстановке, без гаджетов	30–40 мин
 Активность	Прогулка, подвижные игры, развитие мелкой моторики	1,5–2 ч
 Обед + подготовка ко сну	Лёгкие ритуалы: книжка, колыбельная, проветривание	40–50 мин
 Дневной сон	Тёмная комната, прохладный воздух, привычная пижама/плед	1,5–2,5 ч
 Полдник + спокойная игра	Пазлы, лепка, рисование, чтение	1–1,5 ч
 <input type="checkbox"/> Вторая прогулка	На свежем воздухе или дома по выбору ребёнка	1–1,5 ч
 <input type="checkbox"/> Ужин	Лёгкий, за 1,5 ч до сна	30 мин
 Вечерние ритуалы	Купание, пижама, 1–2 сказки, выключение яркого света	30–40 мин
 Ночной сон	19:30–20:30 (в зависимости от утомляемости)	10–12 ч

 Подсказка: если ребёнок не спит днём или просыпается ночью — сместите окна активности, сократите экранное время, добавьте больше движения на улице.

Психологические лайфхаки для родителей

 Визуальный режим: распечатайте или нарисуйте 5–7 картинок (солнце → ложка → мяч → кровать → книга). Показывайте: «Сейчас еда, потом гуляем». Мозг ребёнка 1–3 лет «считывает» образы быстрее, чем слова.

◆ Правило «2 предупреждений»: за 5 и 2 минуты до смены деятельности скажите: «Ещё немного поиграем, потом будем одеваться». Резкие переходы вызывают стресс.

◆ Ко-регуляция: ваше дыхание и тон голоса задают ритм нервной системе малыша. Говорите медленнее, когда ребёнок возбуждён.

◆ Допустимые отклонения: праздники, гости, болезнь — режим временно меняется. Возвращайте привычный ритм за 2–3 дня, мягко, без давления.

---

## 📌 ЧЕК-ЛИСТ «МОЙ РЕЖИМ В ПОРЯДКЕ»

(для быстрой самопроверки)

Просыпается и засыпает примерно в одно время ( $\pm 30$  мин)

Ест 3 основных приёма пищи + 2 перекуса без «кусочничества» между ними

Гуляет на свежем воздухе 2 раза в день (или 1 раз, но 2–3 часа)

Дневной сон происходит в спокойной обстановке, без гаджетов перед ним

Вечер включает 3 одинаковых действия подряд (например: ванна → пижама → книга)

Я не заставляю спать/есть, а создаю условия и жду готовности

В течение дня есть минимум 30 минут свободной игры без моего участия

Я сама/сам стараюсь соблюдать свой ритм отдыха и питания

✓ Если выполнено 6–8 пунктов — режим работает на развитие и спокойствие.

Если 3–5 — скорректируйте 1–2 блока, добавьте предсказуемости.

Если менее 3 — обратитесь к педиатру/психологу для индивидуальной поддержки.

---

Когда нужна помощь специалиста?

Обратитесь к педагогу-психологу или педиатру, если:  Ребёнок регулярно спит менее 9 ч ночью + менее 1 ч днём

Отказывается от еды более 3 дней подряд, теряет вес

Частые ночные пробуждения с криком, которые не снимаются ритуалами

Вы чувствуете постоянное истощение, тревогу или раздражение от режима

Мы рядом. Консультация поможет мягко вернуть ритм без слёз и борьбы.

---

📄 Скачать памятку в PDF: [ссылка/QR-код]

📍 Консультационный пункт ГУО «Детский сад № 305 г. Минска»

Тел.: +375(17)260-66-45, +375(17)251-81-63 | E-mail: ddu305@minskedu.gov.by

С заботой о вашем малыше и вашем спокойствии,  
Педагог-психолог высшей квалификационной категории

---

📄 ВЕРСИЯ ДЛЯ САЙТА (вкладка «Консультационный пункт»)

✓Чек-лист: «Режим дня малыша 1–3 лет: 8 шагов к спокойствию»

Разместите на сайте как интерактивный или печатный список. Родители могут отмечать выполнение или использовать как напоминание.

№	Правило	Как проверить
1	Постоянное время подъёма и отхода ко сну	Разница не более 30–40 мин изо дня в день
2	3 приёма пищи + 2 перекуса	Без «кусочничества» и еды перед экраном
3	Прогулка на свежем воздухе 2× в день	Минимум 1 час каждая, в любую погоду (с учётом комфорта)
4	Дневной сон в одинаковых условиях	Затемнённая комната, проветрено, привычный плед/игрушка
5	Вечерний ритуал из 3 действий	Всегда в одном порядке, без сюрпризов и спешки
6	Предупреждения перед сменой деятельности	«Ещё 5 минут... ещё 2 минуты...» вместо резкого «Всё, хватит»
7	30 минут свободной игры без взрослого	Ребёнок выбирает, чем заниматься, вы рядом, но не управляете
8	Ваш собственный ритм отдыха	Вы не работаете на износ — ваше состояние = фон для ребёнка

📄 Сохраните чек-лист себе в телефон или распечатайте на холодильник.

📄 Нужна индивидуальная рекомендация по режиму? Напишите нам в консультационный пункт.