

*Подготовила:
Овсянникова Л.Е.,
старший воспитатель.*

«Распорядок дня ребенка в возрасте 1 года».

Первый год жизни малыша приносит немало радостных моментов и открытий и малышу, и его родителям. Кроха растет и взрослеет с каждым днем, в двенадцать месяцев он уже слабо напоминает тот маленький сверток, что недавно приехал из роддома на руках у мамы.

Каждый ребенок индивидуален, и достижения к тринадцатому месяцу жизни также могут быть различными. Некоторые дети в год уже уверенно ходят, другие только делают первые шаги. То же можно сказать и о нервной системе малышей: у одних она ещё слаба, у других же настолько окрепла, что позволяет долго бодрствовать в отличном настроении, лишь единожды прерываясь на дневной сон.



Режим дня для детей от года надо устанавливать с учетом особенностей малыша

Совет родителям: не подстраивайте режим дня малыша под собственный ритм жизни. Организм ребенка сам подскажет ему и вам, когда необходимо отложить другие дела и укладываться в кроватку.

Если кроха капризничает, трет глаза руками, зевает – ему необходимо поспать, несмотря на то, что так сложно оторваться от любимых игрушек.

День годовалового малыша включает следующие занятия:

- гимнастика;
- кормление;
- прогулки;
- развивающие занятия и игры;
- купание (не обязательно ежедневное);
- сон.

Утренняя гимнастика

Физическое развитие будет полноценным при ежедневной утренней гимнастике. Она может включать в себя такие упражнения как приседания, прыжки, ползание через «полосу препятствий», махи ногами и руками.



Дети с удовольствием повторяют упражнения

Крохе будет интересно выполнять упражнения совместно с мамой под музыку или подходящие стишки.

Организация питания

Рацион малыша составляют каши, легкие бульоны, фрукты и овощи, молоко и кисломолочные продукты, мясные и рыбные блюда, куриные или перепелиные яйца. Ребенок постепенно переходит на общий стол и маме уже не нужно готовить пищу

Рацион питания ребенка с 1 года до 3-х лет



Завтрак		Объем блюд для детей в возрасте		Обед		Объем блюд для детей в возрасте	
		1-1,5 года, г, мл	1,5-3 года, г, мл			1-1,5 года, г, мл	1,5-3 года, г, мл
Каша или овощное блюдо Творог (омлет, мясо, рыба) Напиток (сок, чай, молоко)		200	200	Салат Первое блюдо Второе блюдо: мясо (рыба, птица) Гарнир Кисель «ФрутоНяня»* (компот, сок)		40	50
		50	60			100	150
		100	150			60	70
						70	100
						100	150
Полдник		Объем блюд для детей в возрасте		Ужин		Объем блюд для детей в возрасте	
		1-1,5 года, г, мл	1,5-3 года, г, мл			1-1,5 года, г, мл	1,5-3 года, г, мл
Кисель «ФрутоНяня»* (кефир, молоко) Печенье Свежие фрукты		100	150	Овощное (крупяное) блюдо Омлет (творог, мясо, рыба) Свежие фрукты Молоко или кефир на ночь		130	150
		15	25			50	60
		100	150			50	70
						100	120

* Кисель рекомендуется использовать в количестве 100-150 мл в сутки в зависимости от возраста

Рацион питания в 1 год — пример

Ребенку в возрасте 1 года нельзя употреблять в пищу:

- соленые, жареные, жирные и острые продукты;
- копчености;

- грибы;
- колбасные изделия;
- консервы;
- цитрусовые;
- шоколад;
- орехи;
- десерты из магазина.

В течение дня ребенок съедает в среднем 1100 граммов еды.

Прогулки

Находясь большую часть дня в квартире, ребенок нуждается в ежедневных прогулках. Свежий воздух способствует хорошему настроению и сну. При хорошей погоде желательно гулять с ребенком два раза по 1,5 – 2 часа.



Зимняя прогулка так же обязательна как и летняя

Совет родителям: во время прогулки беседуйте с малышом, рассказывайте ему о том, что происходит вокруг. Он уже все понимает, хоть и не может выразить мысли словами. Регулярные беседы способствуют более активному развитию речи.

Малыш уже достаточно взрослый, чтобы начать общение или хотя бы наблюдение за другими детьми, поэтому можно отправиться с ним на детскую площадку.

Если кроха любит поспать на воздухе, не стоит этому препятствовать, дневной сон вполне можно совместить с одной из прогулок.

Развитие во время игр

Ребенок бодрствует значительную часть времени. Он становится любопытным и стремится ознакомиться со всей домашней утварью, электрическими приборами и содержимым нижних полок шкафов.

Совет родителям: предоставляйте вашему чаду свободу, но всегда держите ситуацию под контролем.



Игра в 1 год — важный способ развития

Позволяйте изучить кастрюли с крышками, пластмассовую посуду, неострые столовые приборы, пока сами готовите обед. Пусть вынет содержимое шкафа с одеждой, однако помогите вернуть всё на место. Не пресекайте любознательность малыша даже в таких бытовых моментах.

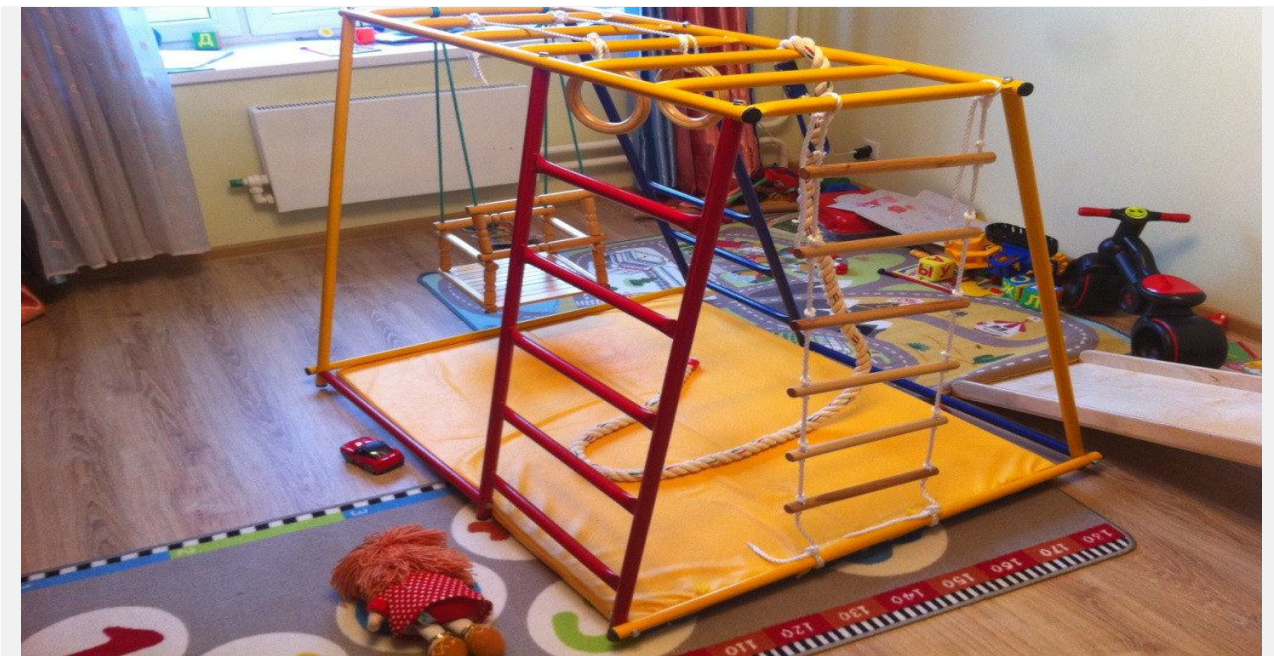
Развитие маленького первооткрывателя происходит в процессе игры. Наиболее подходящими игрушками для малыша в 1 год будут:

- пирамидки;
- кубики;
- сортеры (игрушки с отверстиями, куда необходимо вставлять фигурки соответствующей формы);
- заводные игрушки;
- каталки;
- музыкальные инструменты.

Стоит ориентироваться на потребности маленького человечка, внимательному родителю не составит труда определить, к каким видам игрушек тянется больше их малыш.

Не стоит забывать о том, что в процессе игры ребенок повторяет действия взрослого, поэтому можно вместе «покормить» любимую игрушку, уложить её спать и взять с собой на прогулку, одев по погоде.

Помимо игр можно заняться совместным рисованием пальчиковыми красками для малышей, прочтением книг с интересными картинками или лепкой из детского пластилина.



Если есть возможность, купите малышу спортивный уголок

Купание

С самого рождения малыш нуждается в водных процедурах. В год их можно проводить уже не ежедневно, однако два раза в неделю обязательно нужно купать ребенка с применением детских средств. Температура воды должна быть примерно 35 градусов, перед окончанием купания полезно проводить обливание водой ещё на градус холоднее.



Веселое купание — настоящее удовольствие

Чтобы непоседливый кроха не мешал маме проводить над ним гигиенические процедуры, можно занять его резиновыми игрушками, предназначенными для игр в ванной.

Сон

Важную роль в расписании дня любого человека, а особенно, столь юного, играет полноценный сон.

От того, достаточно ли малыш поспал, зависит, насколько он будет активен и весел в течение бодрствования.

Для того чтоб кроха уснул быстро и сладко, необходимо примерно за час до сна сменить подвижные игры на более спокойные занятия, например, почитать книжку, неторопливо собрать все игрушки. Возможно купание с применением успокаивающих трав.



Сон малыша в год должен быть не меньше 12 часов в сутки

К году малыша важно научить засыпать без применения укачивания на руках или в кроватке, а также кормления или соски. Так он уснет быстрее и будет спать крепче.

Общее количество сна за день сейчас примерно 13 часов.

От количества дневных снов напрямую зависит то, как строится день крохи, как правило, к году сон требуется 1-2 раза. Представим примерные варианты распорядка дня ребенка в возрасте 1 года в виде таблицы.

Вид деятельности	Время начала определенного вида деятельности	
	Сон 2 раза	Сон 1 раз
Пробуждение, утренние гигиенические процедуры, гимнастика	6.30	7.30
Завтрак (каша, чай)	7.30	8.00
Бодрствование, сопровождающееся активными играми	8.00	8.30
Легкий перекус (например, фруктовое пюре)	В любой удобный момент	
Прогулка, возможно совмещение со сном	—	10.00
Сон	10.30	—
Обед (суп, пюре из овощей и мясо/рыба, приготовленные на пару)	12.30	12.00
Прогулка	13.00	—

Бодрствование с умеренными физическими нагрузками	14.30	12.30
Сон	15.30	13.30
Полдник (творог, фруктовый сок или компот)	16.30	16.30
Прогулка	17.00	17.00
Игры/занятия с родителями	18.30	18.00
Ужин (вареное яйцо, пюре из овощей, сок или компот)	20.00	19.00
Принятие теплой ванны	20.30	19.30
Бодрствование, предполагающее проведение спокойных занятий, например, чтение книг	21.00	20.00
Сон	21.30	20.30

Подобный режим дня сохранится, пока малышу не исполнится 1,5 и даже, возможно, 3 года.