**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА**

(младенческая группа)

Примерный режим дня

Первый год жизни детей делится на четыре качественно отличающихся друг от друга возрастных периода: от рождения до 2-3 месяцев; от 2-3 до 5-6 месяцев; от 5-6 до 9-10 месяцев; от 9-10 до 12 месяцев.

Для каждого возрастного периода рекомендован режим, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей.

Режим устанавливается на сутки и согласовывается с режимом ребенка в домашних условиях. Он должен четко соблюдаться родителями и в будни, и в выходные дни.

Эмоционально положительное состояние ребенка в течение дня, успешность восприятия им окружающей действительности зависят от полноценного и своевременного кормления, качественного и достаточного по времени сна, педагогически грамотно организованного бодрствования. Необходимо соблюдать определенную последовательность их чередования: сон, кормление, бодрствование (с 9-10 месяцев такая последовательность сохраняется частично).

Продолжительность сна, бодрствования и количества кормлений в течение суток

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Кормление | | Бодрствование | Дневной сон | |
| количество | интервал,  час. | длительность,  час. | количество  периодов | длительность,  час. |
| 1-3 мес. | 7 | 3 | 1-1,5 | 4 | 1,5-2 |
| 3-5-6 мес. | 6 | 3,5 | 1,5-2 | 3-4 | 1,5-2 |
| 5-6-9 мес. | 5 | 4 | 2-2,5 | 3 | 1,5-2 |
| 9 мес.-1 год | 4-5 | 4-4,5 | 2,5-3 | 2 | 2-2,5 |

Длительность ночного сна постоянна (10-11 часов). В младенческой группе воспитанники живут по двум (иногда трем) режимам, что

позволяет избегать скученности детей, предотвращает возникновение конфликтных ситуаций, способствует повышению качества воспитательно-оздоровительной работы. Работа с небольшой подгруппой детей обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Примерный режим дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | От рождения до 2-3 мес. | От 2-3 до 5-6 мес. | От 5-6 до 9-10 мес. | От 9-10 до 12 мес. |
| Подъем по мере пробуждения |  |  |  |  |
| Бодрствование | 6.00-7.00 | 6.00-7.30 | 6.00-8.00 | 6.30-9.00 |
| Кормление | 6.00 | 6.00 | 6.00 | — |
| Сон на воздухе | 7.00-9.00 | 7.30-9.30 | 8.00-10.00 | — |
| Кормление | 9.00 | 9.30 | 10.00 | — |
| Бодрствование | 9.00-10.00 | 9.30-11.00  10.00-12.00 | 10.00-10.30 | — |
| Игры-занятия | 9.30-9.40 | 10.00-10.30 | 10.30-11.30 | 8.00-8.40 |
| Сон на воздухе | 10.00-12.00 | 11.00-13.00 | 12.00-14.00 | 9.00-11.30 |
| Кормление | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 11.30 |
| Бодрствование | 12.00-13.00 | 13.00-14.30 | 14.00-16.00 | 11.30-14.00 |
| Игры-занятия | 12.20-12.40 | 13.30-14.00 | 14.30-15.30 | 12.00-13.30 |
| Сон на воздухе | 13.00-15.00 | 14.30-16.30 | 16.00-18.00 | 14.00-16.00 |
| Кормление | 15.00 | 16.30 | 18.00 | 16.00 |
| Бодрствование | 15.00-16.00 | 16.30-18.00 | 18.00-20.00 | 16.00-20.00 |
| Сон | 16.00-18.00 | — | — | — |
| Кормление | 18.00 | — | — | 19.00 |
| Бодрствование | 18.00-19.00 | — | — | — |
| Сон | 19.00-20.00 | 18.00-19.30 | — | — |
| Бодрствование | 20.00-21.00 | 19.30-21.00 | — | — |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | От рождения до 2-3 мес. | От 2-3 до 5-6 мес. | От 5-6 до 9-10 мес. | От 9-10 до 12 мес. |
| Купание | 20.45 | 20.30 | 19.45 | 19.45 |
| Кормление | 21.00 | 20.45 | — | — |
| Ночной сон | 21.00-6.00 | 21.00-6.00 | 20.00-6.00 | 20.00-6.30 |
| Ночное  кормление | 24.00 (3.00) | 23.30 (3.00) | 22.00 (3.30) | 23.00 (до 10 мес.) |

Перевод на новый режим осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей поведения ребенка.

Недопустимы ранний перевод ребенка на режим более старшей возраст­ной подгруппы, а также длительная задержка его на режиме младших детей.

Показателями соответствия режима возрастным и индивидуальным воз­можностям ребенка являются его деятельное, активное поведение во время бодрствования, хороший аппетит, глубокий и достаточный по времени сон.