**Малыш до года**



***Что должен уметь малыш до года***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Движение*** | ***Средний возраст овладения*** | ***Возможные границы*** |
| **Улыбка** **Гуление** **Держание головки****Направление движения ручек****Переворачивание****Сидение****Ползание****Произвольное хватание****Вставание****Шаги с поддержкой****Стояние самостоятельное****Ходьба самостоятельная** | 5 недель 7 недель2 месяца4 месяца5 месяцев6 месяцев7 месяцев8 месяцев9 месяцев9,5 месяца10,5 месяца11,5 месяца | 3 – 8 недель 4 – 11 недель1,5 – 3 месяца2,5 – 5,5 месяцев3,5 – 6,5 месяцев5,5 – 8 месяцев5 – 9 месяцев5,5 – 10,5 месяцев6 – 11 месяцев6,5 – 12,5 месяцев8 – 13 месяцев9 – 14 месяцев |

***Сколько ребенок должен спать***

**От 1до 2 месяцев**: около 18 часов;

**От 3 до 4 месяцев:** около 17-18 часов;

**От 5 до 6 месяцев:** около 16 часов;

**От 7 до 9 месяцев:** около 15 часов;

**От 10 до 12 месяцев:** около 13 часов;

**От 1 до 1,5 лет** ребенок спит 2 раза днем: 1-й сон длится 2-2,5 часа, 2-й сон длится 1,5 часа, ночной сон длится 10-11 часов;

**От 1,5 до 2 лет** ребенок спит 1 раз днем

2,5-3 часа, ночной сон длится 10-11 часов;

**От 2 до 3 лет** ребенок спит 1 раз днем 2-2,5 часа, ночной сон длится 10-11 часов

**От 3 до 7 лет** ребенок спит 1 раз днем около 2 часов, ночной сон длится около 10 часов;

**После 7 лет** ребенку не обязательно спать днем, ночью ребенок в этом возрасте должен спать не менее 8-9 часов.

***8 правил здорового сна***

*Правило* 1. **Расставьте приоритеты.**

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки. Большего всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа.

 *Правило* 2. **Определитесь с режимом сна.**

С момента рождения режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка. Определите время, когда ночной сон начинается, пусть это будет время, удобное для вас и старайтесь его соблюдать.

*Правило* 3. **Решите, где спать и с кем.**

 Теоретически и практически возможны три варианта: детская кроватка в спальне родителей — оптимально для детей первого года жизни и приемлемо лет до трех;

детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года;

сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

 *Правило* 4. **Не бойтесь разбудить соню.**

 Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем.

Мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 6 месяцев спит ориентировочно 16 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8,5 ночных часов, то на дневной сон остается не более 7,5 часов. И если вы днем проспите 9, то 8,5 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

*Правило* 5. **Оптимизируйте кормления.**

 В первые три месяца жизни ребенок в течение ночи может есть 1—2 раза. В возрасте 3—6 месяцев однократное ночное кормление вполне возможно. После 6 месяцев ребенок в ночном кормлении биологически не нуждается.

Постарайтесь слегка недокормить в предпоследнее кормление и максимально сытно накормить непосредственно перед ночным сном. Помните: голод — далеко не единственная причина плача, и не затыкайте детский рот едой при первом же писке. Перекорм — главная причина болей в животе и связанных с этим нарушений сна.

*Правило* 6. **Хорошо проведите день.**

 Живите активно — гуляйте, спите днем на свежем воздухе, поощряйте познание мира и подвижные игры. Физические нагрузки (без экстремизма) однозначно способствуют здоровому детскому сну. Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон. Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и, наконец, мамина колыбельная песня — что может быть лучше для подготовки ко сну до утра…

*Правило* 7. **Подумайте о воздухе в спальне**.

 Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило. Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха. Термометр и гигрометр. Регуляторы на радиаторах отопления. Оптимальная температура воздуха — 18—20 °С, при условии, что это детская комната (т.е. место, где ребенок не только спит, но и живет); если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18 °С. Оптимальная относительная влажность воздуха — 50—70%.

*Правило* 8. **Используйте возможности купания.**

 Вечернее купание — в большой ванне, в прохладной воде — прекрасный способ физически устать, изрядно проголодаться, после чего с аппетитом поесть и уснуть до утра.

Составила: учитель-дефектолог (логопед)

Брылина Елена Николаевна