

ИКБ им. Куваевых
Детская поликлиника № 8
Отделение медицинской реабилитации

Примерные возрастные режимы детей раннего и дошкольного возраста.
(Методическое пособие под ред. проф. В.А. Доскина и проф. М.Н. Рахмановой, М., 1993г.)

Возраст	№ режима	Кормления		Бодрствован ие, час.	Сон			
		Кол-во	Интервал ы, час.		Дневной		Ночной, час.	Общая длительн ость сна, час.
					Кратно	Длитель ность, час.		
до 3 мес	№1	7	3	1 - 1,5	4	2 - 1,5	10 - 11	18,5 - 17,5
3 - 6 мес.	№2	6	3,5	1,5 - 2	4	2 - 1,5	10 - 11	17,5 - 16,5
6 - 9 мес.	№3	5	4	2 - 2,5	3	2 - 1,5	10 - 11	16,5 - 15,5
9 - 12 мес.	№4	5 - 4	3,5 - 4,5	2,5 - 3,5	2	1-й: 2,5 2-й: 2 - 1,5	10 - 11	15,5 - 14,5
1 - 1,5 года	№5	4	3,5 - 4,5	3,5 - 4	2	1-й: 2,5 - 2 2-й: 1,5 - 1	10 - 11	14,5 - 13,5
1,5 - 2 года	№ 6	4	3,5 - 4,5	5 - 5,5	1	3	10 - 11	14,5 - 13
2 - 3 года	№ 7	4	3,5 - 4,5	5,5 - 6,5	1	2,5 - 2	10	13 - 12
3 - 5 лет	№ 8	4	3,5 - 4,5	6,5 - 7	1	1,5 - 1	10	12 - 11
6 - 7 лет	№ 9	4	3,5 - 4,5	6 - 7,5	1	1	10	11

Примерные часы и число кормлений

Режим	Возраст	Кормления			Ночной перерыв
		Число	Интерв алы (часы)	Часы	
Свободное вскармливание	До 1—2 мес.	Кормления по «требованию» ребенка			Отсутствует
Регламентиро- ванное вскармливание	До 1—2 мес.	7	3	6—9—12—15—18—24	6 часов
		8	3	6—9—12—15—18—24—3	Отсутствует
	С 2 мес. до 5—6 мес.	6	3,5	6—9 ³⁰ —13—16 ³⁰ —20—23 ³⁰	6,5 часов
		7	3,5	6—9 ³⁰ —13—16 ³⁰ —2—23 ³⁰ —3	Отсутствует
2-е полугодие	5	4	6—10—14—18—22	8 часов	