

РЕБЕНОК БУДЕТ МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ, ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ПЕРЕЙДЕТ НА РЕЖИМ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

КАК ФИЗИОЛОГИЯ МАЛЫША СВЯЗАНА С РЕЖИМОМ ДНЯ

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

КАКОГО РЕЖИМА ДНЯ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 8:30, прогулка с 9:40 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:10 до 14:40, полдник в 15:00, ужин в 16:15. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРИОДАХ ДНЕВНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления.

То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5–6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40–20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.



ЗАДАНИЕ ДЛЯ СЕМЬИ

Постепенно переходите на режим дня детского сада.