

РЕБЁНОК 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 ребёнок привык обедать в час, 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 группе начинается обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребёнка 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 ребёнка 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 ребёнок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребёнка двух лет период дневной выносливости длится 5 – 6 часов. Это значит, что если ваш ребёнок проснулся после дневного сна в 14:00, то в 19:40 – 20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой через 6 часов.

Задание для семьи:

Постепенно переходите на режим дня детского сада.