

ДЕНЬ 3. 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 часов, когда в ясельной группе начнется обед. Потом к часу дня он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

ДЕНЬ 3. Режим дня

Какого режима дня придерживаться?

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 08.30 часов, прогулка – с 09.40 до 11.20 час., обед – в 11.40 час., сон с 12.10 до 15.00 час., полдник – в 15.30 час., ужин – в 17.00 час.

Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21.00 часов.

Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.



ДЕНЬ 3. Режим дня

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 2-х лет период дневной выносливости длится 5-6 часов. Это значит, что если Ваш ребенок проснулся после дневного сна в 15.00, то 20.00 – 21.00 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.



ДЕНЬ 3. Режим дня

Задание для семьи:

**Постепенно переходите на режим дня
детского сада**

