

*Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.*

*Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных органов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития. Чтобы не сбить настройку биологических часов, с ними нужно обращаться очень бережно!*

**05:00.** Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен - словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам и вправду надо поднять его в такую несусветную рань, смело ставьте будильник на 5 утра. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или в 6.

**06:00.** Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особые гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

**07:00.** Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребенку не страшны.



**08:00.** Золушка пищеварительной системы - печень - взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.



**09:00.** Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольется море слез.

**10:00.** Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часу дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени! Юный вундеркинд превзойдет самого себя!

**11:00.** Организм в отличной форме. Биологический компьютер - мозг - щелкает трудные задачки, а пламенный мотор - сердце - с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.



**12:00.** Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив

грандиозный ералаш. А что вы хотели - организм мобилизует для этого все имеющиеся резервы.

**13:00.** Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

**14:00.** Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет сам без долгих уговоров.

**15:00.** Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

**16:00.** Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры - куклы, кубики, пазлы.

**17:00.** Энергия бьет ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

**18:00.** Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.



**19:00.** Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых - несговорчивость и капризы. Имейте в виду: в это время часто разгораются ссоры по пустякам. Пусть малыш проведет взрывоопасный час в детской, уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.

**20:00.** Поставьте ребеночка на весы - показания будут максимальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться ко сну.

**21:00.** Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой разной информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

**22:00.** Кровь переполнена белыми тельцами - 12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий



проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

**23:00.** В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

**24:00.** Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

**01:00.** В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу,

скорее всего, разноуются именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

**02:00.** Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

**03:00.** Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание - предельно редкие.

**04:00.** Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела - ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.

### Высказывания и афоризмы о здоровье.

- ✓ «Здоровье - дороже золота» (Вильям Шекспир).
- ✓ «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (Артур Шопенгауэр).
- ✓ «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).
- ✓ «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго).
- ✓ «Гимнастика удлинит молодость человека» (Джон Локк).
- ✓ «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Джон Локк).
- ✓ «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм» (Джонатан Свифт).

## "Жизнь по правилам:



## с добрым утром! "

Памятка для родителей

МАДОУ детский сад комбинированного вида  
«Колобок» Тамбовского района