**Как правильно организовать режим дня?**

|  |
| --- |
| Статью подготовила учитель-логопед Шорина Екатерина Евгеньевна |

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!

5:00. 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.

6:00. 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.

7:00. 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.

8:00. 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.

9:00. 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 часа 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?» сыплются, как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом – ребёнок сам 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.

1:00. 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, начнут беспокоить именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артери­альное давление, а пульс и дыхание - предельно редкие.

 4:00. 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.