ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ: С ДОБРЫМ УТРОМ!

Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять? 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. Ребёнок уже сменил несколько фаз сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам и вправду надо поднять его в 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, заставляет сердце биться чаще – словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание ещё дремлет.

7:00. Звёздный час иммунной системы! Самое время поставить ещё не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма.

В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребёнку 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 тяжёлой пищи за завтраком – в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты – вот что нужно утром вашему малышу.

9:00. Психическая активность растёт, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребёнку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольётся море слёз.

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 приурочит к этому времени! Юный вундеркинд превзойдёт самого себя!

11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер – мозг – щёлкает трудные задачки, а пламенный мотор – сердце – с энтузиазмом

разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при прослушивании в музыкальной школе, выступлении в секции будут у ребёнка 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 найдёт достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх днём, устроив грандиозный ералаш. А что вы хотели – организм мобилизует для этого 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 ребёнка 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 уснёт сам без долгих уговоров.

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

16:00.Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя ещё 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 бьёт ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом – ребёнок 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 проведёт взрывоопасный час в детской, уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.

20:00. Поставьте ребёночка на весы – показания будут максимальные за сутки. В остальном этот час, в общем, ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится – пора ужинать и готовится ко сну.

21:00. Ловите момент – перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объём самой разной информации. Почитайте ребёнку главу из детской энциклопедии, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведёт 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 всё больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря – в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевает сновидения, а мозг продолжает трудится, раскладывать по полочкам полученную за день информацию и отбрасывает всё ненужное.

1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли – травмированная коленка ил проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разноются 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 ещё не готов к пробуждению. Зато слух обострён до предела – ребёнок может легко проснутся от малейшего шума.

(Скребцова Т.Н.)