



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

#### Какого режима дня придерживаться

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 08:30, прогулка с 09:40 до 11:20, обед в 11:40, сон с 12:10 до 14:40, полдник в 15:00, ужин в 16:15.

Вечером укладывайте ребенка 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 ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет.

Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5-6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40-20:40 он устанет и захочет спать. Точная продолжительность дневной выносливости индивидуальна: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой - только через 6.

#### Задание для семьи

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Отслеживайте время, когда ребенку нужно погулять, поесть и ложиться спать. Проговаривайте ему: «Тебе пора спать», «Сейчас погуляем и пойдем кушать».