***Детские биоритмы:***

 ***как правильно организовать режим дня ребёнка?***

*Какой орган активен в каждый час и какие занятия оптимальны в это время для ребёнка раннего дошкольного возраста*

***5-00.****Организм отдыхает, мышцы расслаблены, обмен веществ замедлен, почки в неактивной фазе. Малыш уже сменил несколько фаз сон и его организм уже почти готов к пробуждению. Так что если у вас в самом деле есть необходимость поднять так рано свою ребенка, то лучше это сделать именно в пять утра, а не в 4 или 6. Организму будет легче придти в состояние бодрствования.*

***6-00.****Ребенок еще спит, однако внутренний будильник уже начинает срабатывать, надпочечники вырабатываю гормоны адреналин и норадреналин, в итоге давление повышается, сердце работает активнее.*

***7-00.****Пик активности иммунной системы. Самое время ее поддержать в этот момент и поставить ребенка под контрастный душ, который активизирует природную защиту организма. Бактерии и вирусы активно уничтожаются, а лекарства и витамины в этот момент гораздо лучше усваиваются.*

***8-00.****Печень берется за чистку и «уборку» всего организма, нейтрализуя вредные и вещества и токсины, которые накопились у ребенка за предыдущие сутки. Поэтому исключите любую тяжелую, жирную пищу на завтрак, печени сейчас лишняя нагрузка ни к чему. Хорошим завтраком для ребенка может быть любая молочная каша, фрукты, йогурт, сыр, творожок.*

***9-00.****Активность психики увеличивается, сердце работает на «полную мощность», а чувствительность к боли значительно снижается. Если у вас запланирована прививка или визит к стоматологу, сейчас самое время осуществить ваши планы с наименьшим дискомфортом для ребенка.*

***10-00-11-00.****Организм приближается к наиболее активной своей фазе, которая продлится до часу дня. Поэтому на это время планируйте активную интеллектуальную деятельность, учеба будет даваться легко и с удовольствием, а ваш маленький вундеркинд поразит вас своими способностями.*

***12-00.******Кульминация дня.****Ребенок способен свернуть горы, ну или… перевернуть вверх дном квартиру. Организм сейчас способен использовать все имеющиеся у него ресурсы. Так что эти часы лучше провести на детской площадке или в спортивной секции.*

***13-00.****организм требует отдыха, активность внутренних процессов спадает, печень и поджелудочная работают в полсилы, производя значительно меньше глюкозы необходимой для мозга. Самое время подкрепиться вкусным полезным обедом и оправиться смотреть сладкие сны.*

***14-00-15-00.****Силы ребенка сейчас на нуле, мозг практически не воспринимает новую информацию, реакции замедлены, кровь после обеда отлила к желудку. Не мешкая долго, укладывайте малыша спать, ему нужно набраться сил, до конца дня далеко.*

***16-00.****Фаза интеллектуального и физического спада, которая однако продлится очень недолго. Это время для легкого полдника и спокойных игр, чтения книг, рисования, мозаики и паззлов.*

***17-00.****Вялость растаяла, будто на солнце, ребенок скачет как заводной. Организм вновь на пике активности, интеллект готов воспринимать и развиваться. Ожидайте потока вопросов. Все эти почему? И зачем? Требуют немедленных ответов. Так что приготовьтесь. В это время можно посещать музыкальные, спортивные и интеллектуальные кружки и занятия. Все будет получаться легко.*

***18-00.****Хорошее время для прогулки, мозг нуждается в дополнительном источнике кислорода, а умственная работоспособность идет на спад.*

***19-00.****Взрывоопасный период дня, когда накопленная за день усталость может проявиться в виде истерик, капризов и ссор на ровном месте. Ребенок вдруг может отказаться надеть тапочки, помыть ручки или убрать на место игрушки. Это время ему лучше провести в детской за спокойными играми, рисованием и лепкой. Можно также посмотреть мультики, но недолго, чтоб не возбуждать нервную систему ребенка перед сном.*

***20-00.****В этот час вес ребенка будет максимальным за сутки. Время ужинать, готовиться ко сну, выполнить вечерний комплекс йоги перед сном.*

***21-00.****В этот час перед сном память ребенка особенно обострена и способна усваивать просто огромные объемы информации. Самое время почитать ребенку детскую энциклопедию, книжку на английском языке или рассказать ему новое стихотворение. Утром малыш наверняка его воспроизведет.*

***22-00.****Лейкоциты в крови зашкаливают – 12 тысяч белых телец на 1 мл вместо обычных 5-8 тыс. Иммунная система проводит генеральное патрулирование организма, температура тела немного снижается, чтобы обеспечить глубокий ровный и спокойный сон.*

***23-00-24-00.****Мышцы тела все больше расслабляются, происходят восстановительные процессы и регенерация тканей, вырабатывается гормон роста. Появляются первые за ночь сновидения, мозг активно раскладывает новую информацию по полочкам, анализируя и сопоставляя.****1-00.****Сон ребенка очень чуток в это время, повышается чувствительность к боли. Так что если ребенку нездоровится, скорее всего неприятные ощущения будут мучать его до утра. Поэтому если малыша мучает зубная или любая другая боль, попробуйте унять ее до засыпания.*

***2-00–3-00.****Печень начинает свою работу, все остальное спит. Предельно редкий пульс и дыхание, низкое артериальное давление.*

***4-00.****Мозг мало снабжается кровью и кислородом, организм пока не готов к пробуждению. А вот слух обострен до предела, малейший шорох может сейчас разбудить ребенка.*