

**Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 2
«Радуга Детства»**

**623534, Свердловская область, город
Богданович, улица Яблонева, дом 88,
тел. 8 (34376) 55780; 8(34376) 55785;
e-mail - mdou2@uobgd.ru**

**Заместитель директора
МДОУ «ЦРР №2 «Радуга Детства», педагог
высшей квалификационной категории –
Демина Галина Александровна**

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение**

**«Центр развития ребёнка – детский сад № 2
«Радуга Детства»**

Памятка хронотип "Совы"



**К заседанию клуба
"Школа дошкольных наук",
16.03.2021 год**

«Сова»

**Общие советы по режиму дня для «СОВ».
Пробуждение**

Для большинства «сов» оптимальное время пробуждения 10–11 часов утра. К сожалению, рабочий день в большинстве стран мира создан для «жаворонков», и поэтому мы приводим ряд рекомендаций по облегчению процесса раннего пробуждения.

Облегчить пробуждение можно просто — постепенное возвращение к сознанию должно происходить при помощи «мягкого» будильника.

Например, он должен звучать не рядом, а в соседней комнате. А японцы вообще придумали будильник, который в нужное время издает аромат какого-нибудь цветка. Постепенно усиливающийся аромат может разбудить вернее, чем резкий сигнал.

Для мягкого пробуждения можно использовать магнитофон. Если он полчаса будет негромко наигрывать выбранную вами мелодию, вы пробудитесь самым ненасильственным образом.

Правда, какой бы способ пробуждения вы ни выбрали, необходимо соблюдать одно неперемutable условие: как только проснулись, не давайте себе оставаться под одеялом «еще минуточку» — сразу же примите контрастный или горячий душ, прихватив в ванную комнату «энергетический» напиток (мед и половинка лимона на стакан горячего зеленого чая). После водных процедур можно выпить чашку натурального кофе.

К процессу пробуждения можно подключить запахи (вспомните «ароматический» будильник»). Эфирное масло сосны хорошо снимает утренний стресс, а масло цитрусовых поднимает настроение.

Питание

Составляя свою диету, помните о том, что «совиные» желудки просыпаются только через два часа после подъема. Поэтому сразу после пробуждения «совам» рекомендуется выпить стакан минеральной воды, чтобы разбудить желудок и избавить его от накопившихся за ночь шлаков. Хорошо выпить стакан грейпфрутового или яблочного сока. Можно также съесть легкий фруктовый салат, поскольку фрукты в любом виде стимулируют соковыделение.

Завтрак «сов» должен быть по возможности безбелковым. Это могут быть кисломолочные продукты типа йогурта, мюсли, тосты с джемом.

Лучшим утренним напитком для «сов» является натуральный кофе. Через два-три часа завтрак можно повторить, включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе.

К обеду пищеварительная система «сов» набирает силу и начинает требовать белки. Это могут быть мясные или рыбные блюда.

На полдник (с 17 до 19 часов) рекомендуется зеленый чай и сухофрукты.

Лучший ужин для «сов» — это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр или орехи. Белковая пища поможет долго сохранять чувство сытости и избежать еды на ночь. Однако во время ночных бдений «совам» может потребоваться вновь перекусить. Для этого лучше всего подойдут бананы, нежирный йогурт и долька шоколада. Из всех витаминов «совы» больше всего нуждаются в витаминах С, А и группы В. Следует также особо позаботиться о минеральных веществах, таких как кальций, железо и селен. Оптимизировать свои биоритмы «совы» могут с помощью таких лекарственных растений, как маралий корень (леuzeя, элеутерококк, мята и душица).

Работа

В отличие от «жаворонков», у большинства «сов» есть три пика интеллектуальной активности. Первый пик (дневной) наблюдается с 13.00 до 14.00, второй (вечерний) — с 18.00 до 20.00 часов и, наконец, третий (ночной) — с 23.00 до 01.00. При этом наиболее полноценным является вечерний период.

В соответствии с этими периодами активности и нужно строить свой рабочий день.

Физическая активность «сов» имеет несколько другой характер. Она постепенно нарастает, начиная с 14.00, достигает своего пика к 19.00, после чего снижается к 21.00.

Сон

В отличие от «жаворонков» у настоящих «сов» очень часто наблюдаются проблемы с засыпанием. Облегчить отход ко сну можно, воспользовавшись следующими простыми правилами:

- старайтесь ложиться в одно и то же время;
- примерно за 40 минут до отхода ко сну прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач; перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;
- не принимайте плотную пищу менее чем за 2 часа до сна. Вместо этого выпейте полстакана молока с медом — это способствует мягкому засыпанию;
- перед сном хорошо проветрите комнату.

