

ТИПЫ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

«Жаворонки» - рано встают. И них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями в жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.

«Совы» - полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроится на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возрастает, они преображаются, охотно выполняют задания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.

У **«голубей»** отсутствуют ярко выраженные черты, характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.

Для того, чтобы помочь родителям определить к какой биоритмической группе относится их ребенок, можно предложить им вспомнить время рождения малыша. Недавние исследования показали, что дети, рожденные ночью, в большинстве своем «совята»; те, кто рожден в утренние часы - «жаворонки»; остальные – «голуби».