

Режим после лета: как вернуть ребёнка к раннему подъёму

В сентябре повторяется одна и та же сцена: будильник, ребёнок не открывает глаза, потом открывает — и сразу плачет или огрызается, хотя летом просыпался сам и в целом неплохо настроенным. Родителю кажется, что это капризы или «не выспался один раз», но история повторяется каждое утро вторую-третью неделю подряд. На самом деле дело почти всегда не в характере, а в рассинхроне: летний режим и режим детского сада — это буквально два разных расписания, и организм ребёнка не переключается по календарю.

Это стоит отличать от адаптации к саду как таковой. Если ребёнок уже ходит в сад не первый год, знает воспитателя и группу и всё равно устраивает утренние истерики именно в сентябре — дело скорее в теле, чем в тревоге разлуки. Ребёнок, который переживает адаптацию, обычно плачет не только по утрам, но и весь день; ребёнок со сбитым режимом успокаивается через 15–20 минут после подъёма и в саду ведёт себя как обычно.

Почему лето ломает режим настолько сильно

Летом отпадает жёсткая точка отсчёта — не нужно быть в саду к определённому часу. Отбой сдвигается на попозже: гуляли до темноты, ложились в гостях, разрешали смотреть мультфильм подольше. Подъём тоже плывёт — если не в сад, можно поспать до тех пор, пока не проснётся сам. За несколько недель внутренние часы ребёнка перестраиваются на более позднее время, и это не блажь, а рабочий механизм: время засыпания и пробуждения регулируется внутренним ритмом, который довольно инертен и не разворачивается за одну ночь.

Когда 1 сентября требует резко проснуться на час-полтора раньше привычного летнего времени, тело ребёнка ещё живёт по старому графику. Отсюда крик, слёзы и фраза «не хочу вставать» — это не сопротивление саду как таковому, а честный сигнал «мне рано, я ещё не доспал». Чем дольше длился летний режим — например, если всё лето провели у бабушки без сада и без чёткого графика — тем дольше идёт обратная перестройка.



Сколько дней реально нужно на перестройку

Быстрого решения нет, и стоит сразу отказаться от идеи «завтра лягу на час раньше — и с утра будет как рукой сняло». Организм сдвигается постепенно, обычно требуется одна-две недели последовательных, каждый день одинаковых действий, а не разовый подвиг в выходные.

Работает сдвиг небольшими шагами: не пытаться передвинуть отбой сразу на час раньше, а смещать его на 10–15 минут в день, пока не дойдёте до нужного времени. Резкий скачок обычно проваливается — ребёнок просто не хочет спать в непривычно ранний час, лежит, крутится, а потом всё равно сдвигается обратно.

Подъём имеет смысл выравнять так же: если будильник неизбежен, сначала поднимайте его на 10–15 минут раньше от привычного, а не сразу на полтора часа. Со временем разрыв между «тело хочет спать» и «надо

вставать» сокращается. Если совсем не знаете, с чего начать выстраивать распорядок целиком — держите под рукой обычную [папку-передвижку про режим дня](#), она напоминает, из каких блоков вообще состоит день дошкольника.

Что на самом деле меняет вечер

Главный рычаг — не подъём, а вечер. Если ребёнок ложится поздно, никакой будильник не сделает утро лёгким: он просто не доспит. Возвращать нужно именно раннее укладывание, и делать это постепенно, а не одним приказом «теперь спать в восемь».

- Заранее объявляйте новое время, а не ставьте перед фактом в моменте — «сегодня начинаем укладываться на 15 минут раньше» звучит спокойнее, чем внезапное «так, всё, спать».
- За час до сна убирайте яркий свет и экран — мультфильм и планшет возбуждают, а не готовят ко сну, даже если ребёнок после них выглядит спокойным.
- Держите одну и ту же последовательность действий каждый вечер: ванна, книга, свет выключен. Предсказуемость успокаивает больше, чем уговоры.
- Не превращайте укладывание в переговоры «ещё пять минут» — лучше один ясный ритуал, который завершается одинаково.
- Ужин и активные игры лучше заканчивать заранее — набегавшийся и только что поевший ребёнок засыпает труднее, а не легче, как иногда кажется взрослым.

Спокойный ритуал перед сном, где ребёнок сам выполняет знакомые движения, помогает переключиться быстрее, чем разговоры. Подойдёт короткая пальчиковая игра вроде [«кулак-ребро-ладонь» с сонными зверятами](#) — пять минут спокойного повторяющегося действия перед тем, как выключить свет. Для более тревожных вечеров, когда ребёнок ложится взвинченным после активного дня, помогает и простое дыхательное упражнение — например, [дыхательный тренажёр «деревья»](#), где ребёнок просто медленно дышит, «раскачивая» нарисованную крону.

Дневной сон в саду тоже участвует в этой истории

Иногда причина позднего засыпания вечером — не капризы, а слишком долгий или слишком поздний дневной сон в саду. Ребёнку, который проспал тихий час до половины четвёртого, физически рано лечь в восемь: он просто ещё не устал. Обсудите с воспитателем, во сколько заканчивается сончас именно у вашего ребёнка — иногда достаточно попросить будить его на 10–15 минут раньше остальных, если он и так с трудом засыпает вечером.

Ближе к семи годам многие дети постепенно перестают нуждаться в дневном сне вообще, и если ребёнок в саду не спит, а дома вечером «взрывается» через силу — это тоже сигнал пересмотреть время и длительность тихого часа, а не только вечерний ритуал.

Что помогает утром, а не только вечером

Свет по утрам работает не хуже, чем темнота по вечерам. Если сразу после подъёма открыть шторы или включить обычный свет в комнате, организму легче понять, что пора просыпаться по-настоящему, а не дремать дальше.

Не будите ребёнка резко звуком и словами «вставай немедленно» — дайте минуту полежать при свете, прежде чем требовать встать. Днём тоже стоит находить время для прогулки на настоящем дневном свете, а не только вечером после сада — дневная активность на улице помогает телу быстрее привыкнуть к новому распорядку; идею, чем занять такую прогулку, можно взять из [папки-передвижки «Прогулка в лесу»](#).

Небольшой утренний ритуал, который ребёнок ждёт — не мультфильм, а что-то короткое и совместное, — снижает сопротивление подъёму. Кто-то заводит привычку вместе отмечать погоду за окном по дороге в сад: для этого подойдёт простой [календарь погоды](#), который превращает подъём в маленькое дело, а не только в «надо вставать». Полезно также закладывать на сборы в сад чуть больше времени, чем кажется нужным: спешка и окрики «быстрее, опаздываем» будят нервную систему хуже, чем сам ранний час.

Разница по возрасту

Возраст	Что происходит с режимом	Что делает взрослый
3–4 года	Своего чувства времени почти нет, ребёнок ориентируется только на действия взрослого и на усталость. Смена режима переживается как внезапность.	Все шаги — только руками взрослого: время укладывания, свет, последовательность действий целиком задаёт родитель.
4–5 лет	Понимает простые объяснения «сейчас ложимся на 10 минут раньше», но ещё не может сам регулировать желание не спать.	Можно проговаривать план вслух и звать ребёнка в союзники: «давай сегодня попробуем лечь чуть раньше», — но решение и контроль всё ещё за взрослым.
5–7 лет	Может сам заметить, что не выспался, и связать это с поздним укладыванием накануне. Дневной сон многим уже не нужен или нужен короче, чем младшим.	Уместно подключать ребёнка к планированию: обсуждать время отбоя, использовать простую систему отметок за соблюдение режима.

Для старших дошкольников работает наглядная система маленьких поощрений за то, что ритуал соблюден без слёз и уговоров — не за раннее пробуждение само по себе, а за спокойный вечер накануне. Подойдут обычные [листы поощрений](#) с наклейками, которые ребёнок клеит сам.

Чего лучше не делать

Не стоит укладывать «на всякий случай» очень рано в первый же день — ребёнок будет лежать без сна, разозлится, и вечер превратится в конфликт вместо спокойного перехода. Не помогает и обратное: давать поспать подольше в выходные на час-два больше обычного — это снова сбивает то, что выстроилось за неделю, и понедельник опять начинается тяжело. Разница в подъёме между будним днём и выходными в идеале не должна превышать получаса-часа, хотя многим семьям сложно выдержать это строго — и это нормально, важнее не срывать в крайности.

Не стоит стыдить за слёзы по утрам («ты же большой, что ты плачешь»). Ребёнку действительно тяжело физически, и его чувство обмана телом — законное, а не каприз напоказ. Собственное раздражение утром тоже стоит держать при себе: крик в семь утра будит нервную систему ребёнка ещё резче, чем будильник, и делает следующее утро тяжелее, а не легче. Если самой сложно сдержаться спозаранку — почитайте короткую памятку [«Мама, не кричи»](#), там разобраны именно такие бытовые срывы.

Режим меняет не будильник и не строгость, а одинаковый вечер и одинаковое утро, которые повторяются достаточно дней подряд, чтобы организм успел перестроиться.



Когда это не про режим

Если через две-три недели последовательных усилий утро легче не становится, ребёнок засыпает днём в саду, выглядит истощённым весь день или, наоборот, подолгу не может уснуть вечером даже при соблюдении режима — это повод поговорить с педиатром, а не продолжать экспериментировать самостоятельно. Иногда за трудным пробуждением стоит не сбитый режим, а что-то ещё, и решить это может только врач, а не статья в интернете.

Что сделать сегодня вечером

- Назначить время отбоя на 10–15 минут раньше вчерашнего — не больше.
- За час до сна выключить экраны и приглушить свет в комнате.
- Провести один и тот же короткий ритуал: ванна, книга, пара минут спокойной игры вроде пальчиковой гимнастики, свет выключен.
- Утром — сразу свет, минута на то, чтобы полежать перед вставанием, и знакомое приятное дело по дороге в сад.
- Если ребёнок долго спит в саду днём — спросить воспитателя, можно ли будить его чуть раньше остальных.

Через полторы-две недели такого повторения утро обычно становится заметно легче — не потому, что ребёнок «взял себя в руки», а потому что его внутренний ритм наконец догнал расписание сада.



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru