

**«Бережём своё
здоровье –
соблюдаем режим дня»**



Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

День дошкольника должен начинаться с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие.



Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры.



Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.



Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.



Одним из существенных компонентов режима является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его.



После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Примерный режим дня дома:

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание	7.00-8.00
2. Завтрак	8.00-9.10
3. Игры и занятия дома	9.10 -10.00
4. Прогулка и игры на свежем воздухе	10.00-12.30
5. Обед	12.30-13.20
6. Дневной сон (при открытой форточке)	13.20-15.30
7. Свободное время для спокойных игр	15.30 -16.00
8. Полдник	16.00-16.30
9. Прогулка и игры на свежем воздухе	16.30-18.30
10. Ужин	18.30-19.00
11. Свободное время, спокойные игры	19.00 -21.00
12. Ночной сон	21.00-7.00

