

Режим - путь к здоровью

Всем известен афоризм: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу».

Нет сомнения, что все родители хотят, чтобы их ребёнок был здоров, но далеко не все знают, что главное условие сохранения здоровья – соблюдение режима дня.

Под режимом принято понимать распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создаёт комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно – эпидемиологических правил и норм обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Особое внимание следует уделять рациональной организации двигательного режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребёнка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учётом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную, подгрупповую и индивидуальную работу с детьми. Такой режим даёт педагогам возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы.

У ребёнка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождаются ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм, как бы, заблаговременно настраивается на предстоящую работу, поэтому она не вызывает утомлений.

Придерживайтесь следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, в питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечения чистоты тела, одежды, постели.
3. Поощрение самостоятельности, активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение с ребенком.

6. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребёнку, устранение долгих ожиданий т. к. аппетит и сон малышей зависит от состояния их нервной системы.

7. Чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.

Очень важно научиться правильно менять различные виды деятельности во время бодрствования.

Соблюдения правильного режима дня должно стать для ребёнка устойчивой привычкой, превратится в потребность.

Следите за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от режима, установленного в детском саду и ставшего для ребёнка привычным.

Литература:

1. В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».