

РАЗБИРАЕМСЯ В ГЛАВНОМ



- Режим дня — это вовремя ложиться, вовремя вставать?
- Обязательно ли ребёнку спать днем?
- Принимать пищу тоже нужно по часам?
- Что нужно делать дома, чтобы приобщать детей к здоровому образу жизни?
- Как провести выходные с пользой для здоровья?
- Когда стоит отдавать ребёнка в спортивную секцию?
- Какие упражнения полезны для малыша?
- Как проводить закаливание?

Состояние здоровья человека, культура здорового образа жизни связана с понятием общей культуры человека, формирование которой в значительной степени приходится на детские годы.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть сбалансированным и разнообразным. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов.

Важнейшую роль играют прогулки. Они проводятся в определенное время, и их общая продолжительность составляет 4-5 часов.

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям.

Детей учат мыть руки, чистить зубы, умывать лицо, причесываться, самостоятельно и аккуратно есть, одеваться и т.д. С этой целью используется показ, объяснение, художественные произведения, личный пример взрослого. Большое значение имеет положительная оценка поведения ребенка взрослым, единство требований дошкольного учреждения и семьи, создание благоприятного микроклимата.

Решение задач физического воспитания невозможно без организации разнообразных форм двигательной деятельности

детей: физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, туристских прогулок, физкультурных досугов и праздников и т.д. При этом важно понимать, какие упражнения полезны для детей дошкольного возраста, а какие могут нанести вред детскому здоровью; почему нельзя «форсировать» развитие движений и какие последствия может иметь ранняя спортивная специализация.

РЕЖИМ ДНЯ

ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- ● Мы с ребенком обсуждаем важность режима, выясняем, зачем нужно в одно и тоже время ложиться спать, делать гимнастику, принимать пищу и т.д..
- ● Прогулки — обязательный компонент режима нашей семьи.
- ● Мы учимся гигиеническим процедурам в игре, умываем, кормим и укладываем спать игрушки.
- ● Стараемся всей семьей ужинать в одно и тоже время.
- ● Перед дневным и ночным сном у нас есть ритуалы: читаем вечером книги, укладываем игрушки спать. Так наш ребёнок лучше засыпает.

