

Консультация для родителей «Режим дня»
Подготовила : Кудабоева Д.М.(воспитатель)

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать.

Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер, позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание, как было уже сказано, вызывает в определенное время аппетит и т. д. Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристские походы.

Режим дня школьника в общих чертах можно представить таким образом: вставать следует не позднее 7 ч, затем в течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем или принимать душ. Необходимо установить определенное время для питания и строго его придерживаться, чтобы пища лучше усваивалась. Есть следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2-2,5 ч до сна. Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 мин устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых рекомендуется встать, походить, выполнить несколько физических упражнений. Каждый день школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать помещение, мыть посуду и т. п. В свободное время можно почитать, погулять на улице, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну

слишком много времени проводить перед телевизором.

Начинать день следует с утренней гигиенической гимнастики. Она помогает ребенку быстрее включиться в работу, создать бодрое настроение. Лучше всего, если дети будут делать зарядку под музыку. Удачно составленные комплексы упражнений хорошо сочетаются с эмоциональным бодрым музыкальным сопровождением, полезными гигиеническими советами.

Зарядку следует делать в спортивной форме при открытой форточке или на воздухе (во дворе) и заканчивать ее водной процедурой.

Приучать детей к утренней гигиенической гимнастике надо с 4 лет. К 6—7 годам это войдет в привычку, и ребенок будет выполнять упражнения самостоятельно.

Физкультминута — форма кратковременного активного отдыха при выполнении домашних заданий. «Сигналом» к ней служит ослабление внимания у ребенка. Обычно это происходит через 30—35 мин умственной работы. Физкультминуту лучше проводить в перерыве между выполнением домашних заданий. Физкультминута способствует лучшему кровообращению, особенно в мышечных тканях, активизирует работу сердца и легких, что в свою очередь помогает насыщению крови кислородом, так необходимым головному мозгу, ускоряет и повышает выделение продуктов обмена из организма.

Если ребенок долго писал, то ему необходимо провести упражнения для сгибания и выпрямления рук, сжимания и разведения пальцев рук, потряхивание кистями. При долгом сидении нарушается кровообращение, происходит застой крови в нижних конечностях, поэтому необходимо включить упражнения для ног: приседание, махи ногами, подскоки и др.

Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, ослабить пояс, расстегнуть воротник. Во время физкультминуты ребенок, стоя у стола и в середине комнаты, выполняет 3—4 упражнения, повторяя их по 4—8 раз.

Утренняя гимнастика, физкультминута дома и тем более домашние задания по физической культуре выполняются далеко не всеми учениками. Большинство учителей, как показывает практика, дают ученикам индивидуальные задания по физической культуре, но родители не всегда контролируют выполнение, и ученики, начав заниматься, часто перестают делать заданные на дом упражнения. В то же время они крайне желательны для всех учащихся, но особенно необходимо для детей с отклонениями в здоровье систематическое проведение дома специальных физических упражнений.

Домашние задания должны быть строго индивидуальны, с дифференцированным подходом к детям. Для здоровых детей в домашние задания следует включать прыжки через скакалку, упражнения с мячами, метание и др. Дома выполняются упражнения, требующие длительного, многократного повторения. Может входить в домашнее задание ежедневное выполнение под наблюдением родителей тех комплексов упражнений, которые разучивались в школе.

Правильно организованный и строго соблюденный режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Режим дня необходимо соблюдать всем – и взрослым, и детям, так как отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Режим дня — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Он должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.