

Консультация для родителей

«Режим дня - залог здоровья и успеха в учебе»



Подготовила:

Воспитатель 1 категории

Ларионова Е.В.

Наши дети совсем скоро пойдут в школу. Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. К сожалению, все чаще специалисты – врачи, психологи, педагоги – выявляют различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья детей, трудности в процессе усвоения новых знаний. Дело в том, что в связи с ранним началом обучения и его интенсификацией все чаще отмечаются:

- Снижение продолжительности ночного сна;
- Недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- Низкая двигательная активность;
- Значительное увеличение продолжительности времени «общения» с телевизором и компьютером.

Организуя режим для ребёнка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе. Уже в дошкольном возрасте необходимо придерживаться определенного режима дня и перенести его строгое выполнение в школьные годы.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учёбы.

Режим – это рациональное и чёткое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Рассмотрим подробнее составные части режима.

Огромное значение в поддержании работоспособности первоклассника имеет сон. Для детей 6-7 лет нормальная продолжительность сна – 10-12 ч.

Такую продолжительность сна рекомендуют специалисты детям до достижения ими 10 лет! Сокращение продолжительности ночного сна на 2-4 часа оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние клеток коры головного мозга. Из-за этого у детей отмечается нарушение механизмов памяти, быстрая утомляемость, нервность, неспособность усваивать учебный материал в полном объеме.

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:

- приучить ребёнка ложиться, и вставать в одно и тоже время. Когда ребёнок 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 ребёнка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко, разговаривать);

- ребёнок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Кроме того, дети с ослабленным здоровьем, страдающие хроническими заболеваниями, дерматозами, повышенной нервной возбудимостью, должны спать и в дневное время – не менее 2-3 часов.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка, то есть периоды подъема и спада активности. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний интервал с 8 до 12 часов. Именно поэтому в этот период в детском саду проводятся занятия с детьми. Вечерний «активный» период длится с 16 до 18 часов. А период с 14 до 16 часов является самым неблагоприятным для любой деятельности дошкольника. Это – время дневного сна, полдника, игр.

В соответствии с периодами подъема и спада активности у дошкольников подбирается список занятий на каждый день в ДОУ. Динамические занятия (физкультура и музыка) уменьшают или снижают утомление, если признаки таковых появились на предыдущих занятиях. В

подготовительной к школе группе занятия приобретают характер обучения, поэтому и требования к их продолжительности и содержанию особенные.

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

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, - основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.

Минеральные вещества и витамины способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребёнка 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 выделения желудочного сока и последующем пищеварении.

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

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.

Ребёнок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранить здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День будущего школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние и самочувствие.

Кожа детей нежна, легкоранима, поэтому требует постоянного ухода. 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. У ребенка должна быть собственная расческа. 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.