



Верижникова Т.А.

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**

**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!**

**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**



**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.**

**Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.**

**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**

**Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!**

**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**

Анастасия Болюбаш





**Режим
ДНЯ**

**Режим дня —
необходимый элемент
здорового образа
жизни.**

**Его нужно строить с
учётом возраста,
характера трудовой
деятельности и
состояния здоровья.**



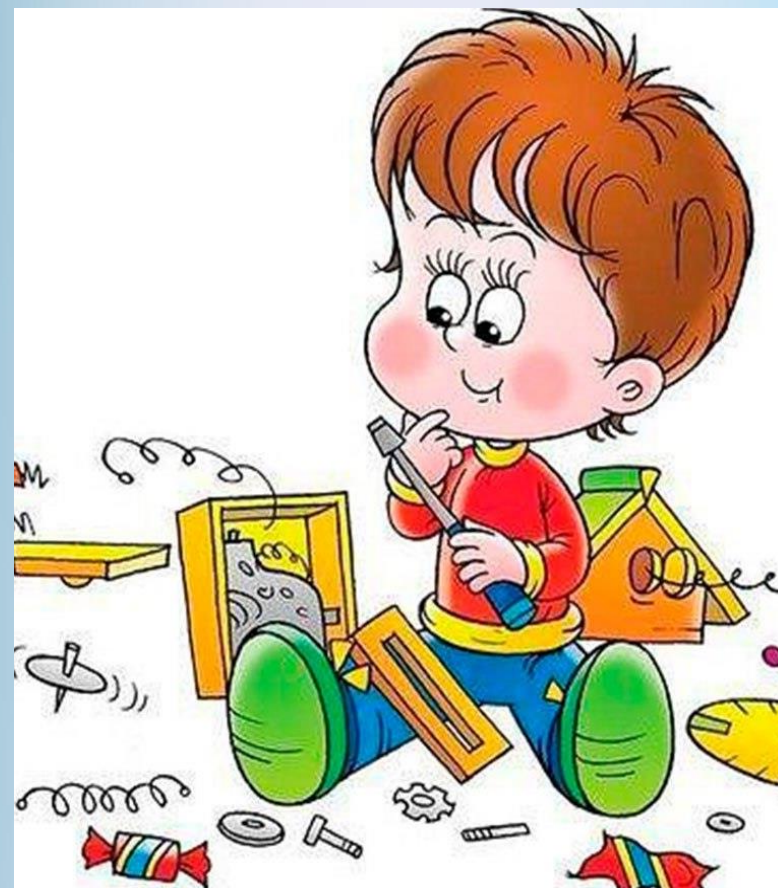


**Режим дня — это
чередование
различных видов
деятельности:
отдыха, сна,
питания,
пребывания
на свежем воздухе.**

**Необходимое условие
здоровья, физического
и психологического
благополучия ребенка —
соблюдение режима дня.
Правильный ритм,
заданный распорядком
жизни в детском саду, не
должен нарушаться в
выходные дни, когда дети
проводят сутки напролет
в обществе родителей.**



И если в дошкольном учреждении режима придерживаются неукоснительно, то в субботу и воскресенье правила упорядоченной жизни нередко нарушаются. В результате в понедельник утром большинство детей выглядят утомленными или, наоборот, чересчур возбужденными.





**От нарушения режима
страдает не только
ребенок, но и родители.
Вместе со своим
малышом вы тратите
слишком много энергии,
быстрее устаете и ничего
не успеваете сделать.
Вывод прост:
соблюдение режима
облегчает жизнь и вам, и
вашему ребенку.**

**Твердый режим дня,
установленный в
соответствии с
возрастными
особенностями детей, —
одно из существенных
условий нормального
физического развития
ребенка.**

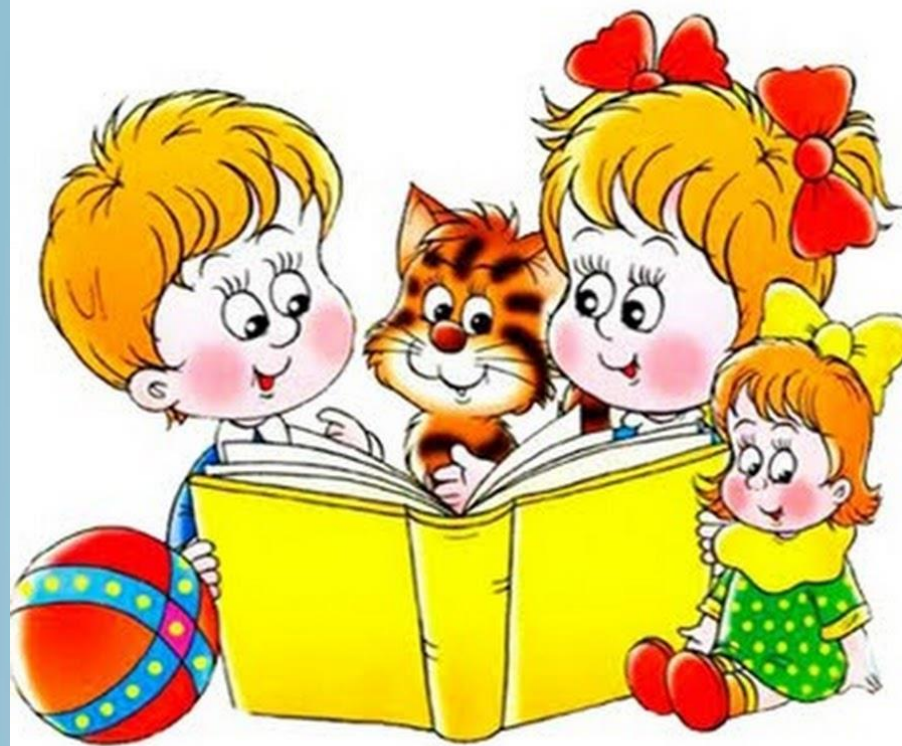




Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности.





**Только во время сна
ребенок получает
полный отдых. Сон
должен быть достаточно
продолжительным: дети
3–4 лет спят 14 часов в
сутки, 5–6 лет – 13
часов, 7–8 лет – 12
часов. Дети должны
ложиться не позднее
8–9 часов вечера.**

Питание.
Дети получают питание
4—5 раз в день.
Между приемами пищи
должны быть
установлены
промежутки в 3—4 часа,
их надо строго
соблюдать.
Наиболее сытная еда
дается в обед, менее
сытная — на ужин.





**Прогулки.
Чем больше времени дети
проводят на открытом
воздухе, тем они
здоровее. Причиной
отмены прогулки для
здорового ребенка могут
быть исключительные
обстоятельства:
проливной дождь,
большой мороз с сильным
ветром.**

Режим дня дошкольника основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка от 8.00 до 12.00 и от 16.00 до 18.00, а минимальная — в 14.00–16.00.



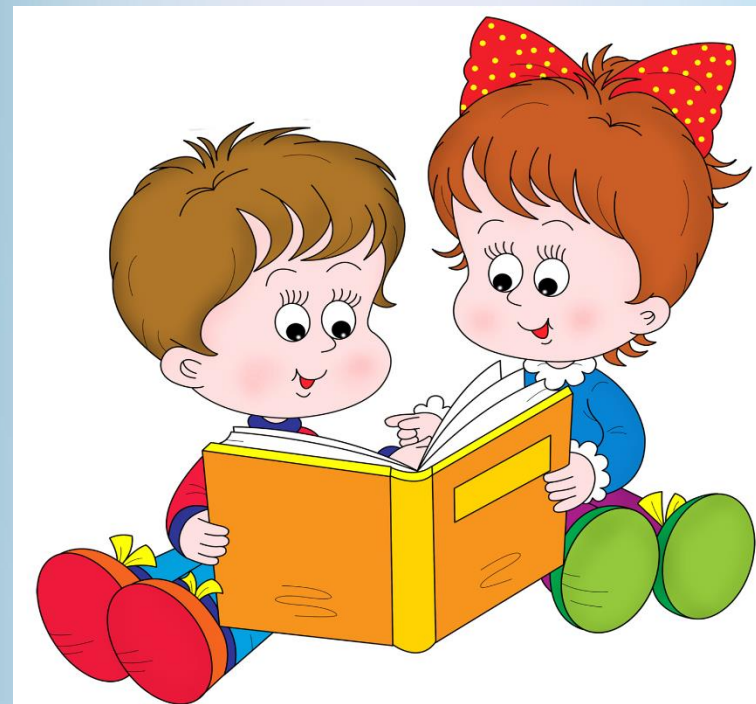
Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

**В идеале дошкольнику
рекомендуется следующий
режим дня:
максимальная
продолжительность
непрерывного бодрствования
— 5,5–6 часов;
сон — 12,5–12 часов
(2–2,5 часа приходится на
дневной сон);
четыре приема пищи с
интервалом в 3,5–4 часа.**



**Очень важно, чтобы
режим дома совпадал с
режимом дошкольного
учреждения.**

Ваши дети – уже будущие первоклассники. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдёт первый учебный год, зависит многое в последующем обучении вашего ребёнка. Учёба – это первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребёнка внимания, прилежания, упорства.



Как же вы можете помочь вашему ребёнку?

**Уже сейчас организуйте
правильный распорядок
дня.**

**Режим дня имеет большое
оздоровительное и
воспитательное значение.**

**Режим – основа
нормальной
жизнедеятельности
ребёнка.**






Он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития.

Некоторые рекомендации по организации режима дня:

- ❖ **вставать ежедневно в одно и то же время;**
- ❖ **регулярно заниматься утренней гимнастикой;**
- ❖ **принимать пищу в установленные часы;**
- ❖ **чередовать умственный труд с физическими упражнениями;**
 - ❖ **соблюдать правила личной гигиены;**
 - ❖ **следить за чистотой тела, одежды, обуви;**
 - ❖ **работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.**



**Польза режима дня:
полноценный отдых, повышение
качества сна, улучшение работы
иммунной системы, нормализация
функционирования нервной
системы.**

An open book with a blue cover and glowing pages, set against a vibrant, colorful background of flowers and leaves. The text "Спасибо за внимание!" is written in red across the center of the image.

Спасибо за внимание!