**Папка-передвижка «Режим дня – это важно»**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит

интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также

необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества,

вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма

ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный

режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и

укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных

видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей,

способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к

определенному ритму.

День дошкольника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно

действует на его общее состояние, самочувствие.

Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность

движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается

работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер о

количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного

возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок

должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо

проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры

(обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, 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.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления

разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения

новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно

интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении 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.

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 это 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. Ребенка 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 выделении желудочного сока и последующим

пищеварении.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который

не должен нарушаться.

Огромное значение в поддерживании работоспособности дошкольника

имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-

12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной

системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на

раздражение.

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:

• приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда

ребенок 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

ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить

яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);

• ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Одним из существенных компонентов режима является прогулка. Это

наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе

деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь –

работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению

сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка

всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду,

за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны

соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки

нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе,

поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать

прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз

в день по 2 часа, летом – неограниченно.