

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»



РЕЖИМ ДНЯ
КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ
ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО,
I кв. категория

с. Перегребное

Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. Здесь недопустимы стандарт, универсальные рецепты, шаблон. От родителей требуются большие познания, вдумчивость, умение применять индивидуальный подход к ребенку. **Что же главное в воспитании детей?**

Вначале на этот вопрос хочется ответить так: все главное! Действительно, какой бы элемент воспитания ребенка ни взяли, окажется, что среди них нет несущественных. И все же главное — ребенок должен расти здоровым.

Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям.

Жизнь неизбежно столкнет ребенка с какими-то испытаниями. Что бы это ни было — резкая смена температуры или инфекция, физическая перегрузка или душевное волнение, крепкий организм ответит целесообразными реакциями, отстоит себя, а слабый потерпит поражение.

Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Так что же делать, чтобы ребенок был здоровым? С чего начать?

На здоровье ребенка оказывает влияние среда, в которой он растет и развивается. Детский организм пластичен, изменчив, податлив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут остаться непроявившимися, а могут и стать источником серьезных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совершенствуются, либо угасают.

Человек появляется на свет с известным запасом сопротивляемости, устойчивости, «готовых» приспособительных механизмов. Можно считать, что это подарок, который добрая волшебница природа кладет в колыбель каждого ребенка. Но, чтобы сохранить этот подарок, надо им умело пользоваться.

Весьма совершенны, например, естественные механизмы терморегуляции. В ответ на охлаждение в организме возникает сложная цепь реакций, способствующих быстрому уменьшению теплоотдачи, а в ответ на перегревание — ее увеличению.

Если эти механизмы упражнять часто, с возрастающей нагрузкой, то они становятся все более надежными, безотказными; если же такой тренировки нет, их «настроенность» заметно снижается. Иными словами, если ребенка закаляют, он будет более устойчивым к охлаждению (и не только к нему!); если кутают, ограждают от малейшего дуновения воздуха, устойчивость к простудным и другим заболеваниям уменьшается.

Обобщая, можно сказать: **воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.**

Существует метод, способствующий укреплению здоровья ребенка и правильному его воспитанию. Это – **соблюдение режима дня.** Точный распорядок дня не есть нечто навязанное ребенку извне. Обратитесь к природе – она вся живет в точных ритмах восходов и заходов, приливов и отливов; также ритмично работают и внутренние органы.

Постоянная соразмерность режимных моментов создаст наилучшие условия для жизнедеятельности организма.

Режим можно назвать универсальным методом воспитания, т. к. он действительно объединяет в себе важнейшие требования гигиены и педагогики.

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности. Режим дня — это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту детей.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье.

Нервная система ребенка чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. **Главный вид отдыха — сон.** Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучить детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию. Ужинать нужно за 2 часа до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом — в течение всего дня, весной, осенью и зимой по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

Понятие **«правильный режим»** – это не только разумное распределение часов, отведенных для приема пищи и сна. Для нормального развития ребенка очень важно также правильно чередовать занятия – умственный труд, спокойные и подвижные игры, прогулки, посильный труд.

Любой урок идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением. Родителям необходимо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовывать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснять важность любой работы.

По особенностям высшей нервной деятельности дети бывают разные. Это отражается в их поведении. Одни умеют сразу включаться в занятия или игры, сосредоточиться, не отвлекаться. С такими детьми обычно бывает легко наладить режим. У других детей преобладают процессы возбуждения — они с трудом сосредоточиваются на чем-то определенном, постоянно отвлекаются, засыпают с трудом, едят без аппетита. Игры таких детей должны быть более спокойные, особенно перед едой и сном. Очень важно выработать у ребенка усидчивость, умение сосредоточиться, так как без этих навыков ему трудно учиться в школе.

У некоторых детей преобладают процессы торможения. Обычно они вялы, пассивны, любят долго спать или просто лежать в кровати, с большим трудом включаются в любое дело.

Создавая режим дня, необходимо учитывать эти индивидуальные особенности ребенка.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытой форточке зимой, а летом — на улице или при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, тапочках. Обычный комплекс утренней зарядки для школьников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения на выработку правильной осанки (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Примерный комплекс утренней гимнастики для детей в возрасте 6—7 лет:

Упражнение 1. Ходьба на месте с одновременным похлопыванием рукой по поднимаемому колену. Продолжительность 20—30 с.

Упражнение 2. «Вырастем большими». Поднять руки вперед вверх, встать на носки и потянуться (вдох); опустить руки через стороны вниз (выдох). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. Присесть на носки, разводя колени в стороны (выдох); встать (вдох). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4. «Насос». Ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Наклониться вправо, одновременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох). То же влево. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. «Собираем яблоки с высоких ветвей и осторожно кладем их у ног в корзину». Поднять руки вперед вверх, встать на носки, потянуться, «сорвать яблоко» (вдох), наклониться вперед, руки свободно опустить вниз, «положить яблоко в корзину» (выдох). Повторить 4—6 раз.

Упражнение 6. Прыжки на месте. Повторить 6—12 раз. Перейти на ходьбу — 20—25 с.

Упражнение 7. Развести руки в стороны (вдох) и опустить вниз (выдох).

Примерный комплекс гимнастических упражнений для детей в возрасте 6—7 лет:

Упражнение 1. Ходьба в разных направлениях с ускорением и замедлением ритма, остановками, подпрыгиванием 4—6 раз на месте, бег (30—40 с).

Упражнение 2. «Кузнечик трещит». И. п. стоя, руки опущены. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника и немного отвести плечи назад (вдох), вернуться в и. п., произнося «тррр» (выдох). Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3. «Гребля». И. п. сидя на табуретке, руки на коленях. Наклонить туловище вперед с одновременным вытягиванием рук вперед (выдох), затем разогнуться и отвести согнутые локти назад (вдох). Повторить 8—10 раз. Темп средний и медленный.

Упражнение 4. «Ноги устали от сидения в лодке — надо размяться». И. п. стоя. Постучать ногами об пол. Дышать равномерно. Делать движения попеременно то правой, то левой ногой. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 5. «Лодку качает на волнах». И. п. руки в стороны. Наклонить туловище вправо (выдох), вернуться в и. п. (вдох). Делать упражнение то вправо, то влево. Повторить 3—4 раза. Темп средний.

Упражнение 6. Прыжки в высоту с разбега (35—40 и 45 см), по 2 раза на каждую высоту.

Упражнение 7. И. п. стоя, руки опущены. Несколько прогнуться в грудной части позвоночника, немного отвести голову и плечи назад (вдох), вернуться в и. п., произнося «раз» (выдох). Повторить 2 раза.

Упражнение 8. Игра. «Пройдя через ручеек — не намочи ног». На расстоянии 3 шагов от сидящих на стульях детей на полу проводят мелом черту, в противоположной стороне комнаты — другую черту. Ребенку дают в руки две дощечки: ступая по ним, он должен перебираться через ручеек (перейти противоположную черту), «не замочив ног». По сигналу

ребенок кладет на пол («в ручеек») одну дощечку и стано-вится на нее, впереди себя кладет вторую дощечку, перехо-дит на нее, поворачи-вается, наклоняется и берет первую дощечку, кладет впереди себя, наступает на нее и т. д. Наконец, он выходит на противоположный «берег». Если в игре участвует несколько детей, то побеждает тот, кто пер-вым выйдет на «берег». Если игру проводят только с одним ребенком, то обращают внимание на качество его движе-ний, поощряют ловкость, умение держать равновесие (не ос-тупиться), точное выполнение всех правил (начинать пере-бираться лишь по сигналу «начинай», становится лишь на дощечку, а не на пол, дощечку не бросать, а класть на пол).

Упражнение 9. И. п. стоя, ноги расставлены, руки вверх, в руках обруч горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Повторить 4—8 раз.

Упражнение 10. Повороты. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, в руках за спиной обруч. Пovo-рачиваться направо и налево. Дыхание произвольное. По-вторить 4—8 раз.

Упражнение 11. Упражнение в перебрасывании и ловле мяча одной и двумя руками (от груди, из-за головы). Повто-рить 4—8 раз.

Упражнение 12. Спокойная игра «найди предмет». По предложению руководителя дети (ребенок) отворачива-ются к стене, а руководитель кладет небольшой предмет (игрушки, карандаши) на окно, на полочку или на пол. По сигналу дети поворачиваются внутрь комнаты, старается отыскать предмет. Тот, кто первый увидел его, выбывает из игры, а игра повторяется.

Таким образом, влияние режима дня, организации двигательной активности на формирование и воспитание здорового ребенка неосценимо.

И не случайно в народе говорят: **«Здоров будешь - все добудешь».**