

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

«Изнеженные и распущенные индивидуумы формируются тогда, когда в их жизни главенствует единственная радость – радость потребления».

«Без нравственной чистоты теряет смысл все — образование, духовное богатство, трудовое мастерство, физическое совершенство».

В. А. Сухомлинский

(выдающийся советский педагог-новатор, писатель. Член-корреспондент Академии педагогических наук СССР, кандидат педагогических наук)

«Режим – это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений».

А. С. Макаренко

Советский педагог и писатель, отмеченный ЮНЕСКО к четырём педагогам (наравне с А. Дьюи, Г. Кершенштейнером и М. Монтессори), определившим способ педагогического мышления в XX веке.

Литература

Сердюковская Г.Н. Гитина детей и подростков: Учебник/ Под ред. Г.Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1989. – 320 с.



**Помните,
что именно в детстве
закладываются все
хорошие привычки,
которые затем,
во взрослой жизни,
помогут ребёнку.**

**Будьте мудры,
воспитывайте здоровых и
послушных детей!**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЯЧОК»
комбинированного вида
д/с № 205

**Соблюдай
режим
дня**



Пусть добрый свет Маячка
освещает ребёнку путь к
знаниям, радости, счастью,
успеху, мечте!





Режим дня - это залог здоровья!



Режим дня – что это такое?

Правильный режим – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма организма. Основными элементами режима дня дошкольника являются:

Сон — это отдых, обеспечивающий полное функциональное восстановление всех физиологических систем;

Прогулки — наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженное в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность.

Питание детей должно быть сбалансированным с самого раннего детства.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций.

Время на самообслуживание и помощь семье. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них увеличиваться.

В суточном режиме важно предусмотреть **утренний и вечерний туалет, переодевания детей, умывания перед едой.** Очень важно, чтобы все это проходило в спокойной обстановке, неторопливо. Не стоит увеличивать продолжительность процессов, это может послужить причиной сокращения прогулок и других видов отдыха.

Если режим не соблюдается:

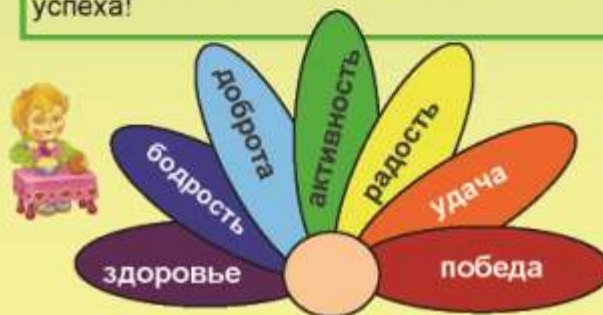
Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни;

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка;

При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка;

Если в распорядке дня не учтены естественные ритмы, малыш может получить десинхроноз - состояние, связанное со сбоем

Опытные и грамотные родители понимают важность режима дня. Они не загоняют себя и ребенка в неукоснительные рамки его исполнения. Гибкий подход к ритмичной размеренной жизни приводит к порядку и комфорту, а также правильному распределению сил и времени. А это залог успеха!



Памятка

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем побольше 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!
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!
Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.



