

«Здоровый образ жизни детей»

«Ничего так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок дня» - эти слова известного физиолога И. П. Павлова должны стать путеводными для всех родителей.

Воспитание детей-самая важная область нашей жизни, ведь наши дети-это будущие граждане нашей страны, граждане мира. О великой важности этого дела должны помнить, прежде всего, родители. Но не только об этом нужно помнить и знать всем, кто имеет отношение к воспитанию детей. Другой важной задачей является следующее: здоровье подрастающего поколения.

Здоровый ребенок всем интересуется, много двигается. Эта деятельность нужна для общего развития ребёнка. Она помогает ему познавать окружающий мир, такой многообразный, полный нового, интересного.

Здоровье детей во многом зависит оттого, как составлен их распорядок дня. Режим-это порядок, по которому должны жить дети. И приучать к нему следует с раннего детства. Если в этом вопросе родители проявят настойчивость, то ребёнку будет легче соблюдать режим дня. А потом уже сыграет свою роль привычка. Важно, чтобы ребёнок с малых лет привыкал к обязанностям: делал зарядку, помогал взрослым, был аккуратным и т. д.

Даже самые маленькие любят стабильность. Если по каким-либо причинам в режиме дня происходят изменения, то это плохо сказывается на самочувствии ребёнка.

Сами дети ещё не умеют правильно рассчитывать время и силы, поэтому их деятельность должна быть организована взрослыми-родителями, воспитателями д/с, учителями.

Мышцы, клетки головного мозга ребёнка дошкольного возраста быстро утомляются, если его деятельность требует работы одних и тех же групп мышц и участков мозга, например, длительное слушание сказки. Но больше всего дети устают от неподвижного сидения, стояния, особенно если это не сопряжено с интересной игрой или занятием.

Безделье, на которое некоторые родители обрекают своих детей, постоянно требуя от них тишины, отсутствие нужных игрушек, материалов (бумаги, клея, карандашей и т. д.) приводит к скуке, капризам.

Дети, не приученные быть занятыми, становятся либо большими шалунами, либо малоподвижными, вялыми, с неловкими движениями: такие дети обычно склонны к заболеваниям, медленно развиваются, а затем плохо учатся в школе.

Есть несколько важных пунктов, за выполнением которых должны следить родители:

- необходимая продолжительность ночного сна ребёнка;
- правильно продуманное чередование различных видов деятельности;
- игры на свежем воздухе;
- каждодневные прогулки в любое время года;
- регулярный приём пищи;
- правильно организованная познавательная деятельность.

Если же ребенок живёт не по режиму, то это ведёт к истощению нервной системы, что чревато серьёзными последствиями. Поэтому распорядок дня детей необходимо соблюдать не только в дошкольных учреждениях и школах, но и, прежде всего, в семье.

«Здоровье детей в наших руках!»