

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИСТЫНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
СТАРОЖИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ.

## **Консультация для родителей**

по теме: «Формирование основ здорового образа жизни у детей  
дошкольного возраста».

Автор: Фурсаева Н.В.

ИСТЬЕ, 2018

## **Режим дня как основа крепкого здоровья.**

У большинства людей слово «режим» вызывает негативную реакцию. Основано это на противоречии между банальной человеческой ленью и усилиях в обязательном выполнении режимных предписаний. Тем не менее, хотим мы этого или не хотим, но режимные моменты окружают нас со всех сторон, начиная с режима питания и заканчивая режимом работы. Простой пример, когда мы сильно заболеваем и врач назначает нам антибиотики, то мы беспрекословно пьем эти «ужасные», но так необходимые лекарства по часам, чтобы побыстрее выздороветь.

Почему мы не хотим жить по режиму, чтобы оставаться здоровыми? На этот вопрос каждый должен ответить себе сам. Но наша святая обязанность заботиться о здоровье детей.

Что же такое режим?

Режим — это распределение во времени и определенная последовательность основных жизненных процессов, а также чередование различных видов деятельности во время бодрствования.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, оптимальное чередование гигиенических процессов и кормления, занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур и т. д.

Режим способствует нормальному функционированию организма ребенка, является необходимым условием его своевременного физического и нервно-психического развития, спокойного поведения, положительного эмоционального фона.

Режим строиться на ритмичности физиологических процессов, заложенных природой. Наиболее изученными являются суточные и околосуточные ритмы. Факторы, действующие в повторяющихся процессах,

имеют 24-часовую периодичность. Животные приспособливают свою генетически обусловленную схему поведения к условиям освещения, к чередованию дня и ночи. Наиболее высокий уровень физиологической активности в течение суток у человека отмечается между 8 - 13 и 16 - 19 ч. К этому времени могут быть приурочены сложные виды трудовой деятельности или тяжелые физические нагрузки. В эти же часы наблюдается и более высокая экономичность выполнения работы по сравнению с послеобеденным или ночным временем суток. Установлено, что адаптация организма к различным влияниям окружающей среды обеспечивается соответствующими колебаниями функциональной активности органов и тканей, центральной нервной системы, включая изменение скорости биологических реакций. Биологические процессы в организме протекают с определенной ритмичностью, волнообразно.

Важнейшим свойством приспособительных реакций организма является способность организма менять интенсивность расходования и восстановления (регенерации) различных структур в зависимости от частоты и силы воздействия окружающей среды.

Биологические ритмы организма являются врожденными (эндогенными) — это упорядоченное во времени и предсказуемое явление. Временная организация организма представляет собой совокупность биоритмов, имеющих различные периоды, но согласованных между собой во времени. Каждый орган имеет свой биологический ритм, который измеряется периодом и частотой. Период — это время одного полного колебания, а частота — число колебаний в единицу времени.

Особенно чувствительна к изменениям внешней и внутренней среды нервная система. Одной из основных причин суточного ритма является истощение клеток мозга и необходимость предохранения их путем

периодического сна. У взрослых и старших детей главное время сна совпадает с темным временем суток, когда резко уменьшается количество возбуждающих мозг сигналов. У детей раннего возраста нервные процессы истощаются особенно легко, и для них естественны более продолжительный сон и чередование его с бодрствованием в дневное время. В процессе жизнедеятельности ребенка на основе ритмичности физиологических функций вырабатываются и условные рефлексы на время, которые в свою очередь ведут к выработке цепных условных рефлексов, когда предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей. Благодаря устанавливающемуся динамическому стереотипу ребенок в определенное время с аппетитом ест, без капризов ложится спать,

Дети, родители которых придерживаются режима, более здоровы, чем дети, которые едят когда хотят и спят столько, сколько хотят. Они отличаются не только физическим здоровьем, но и психическим. Они веселы, доброжелательны, хорошо общаются и хотят познавать окружающий мир.

Соблюдение режима дня не только укрепляет здоровье, но и формирует у детей представления о времени.

Понятие «время» для детей является абстрактным, потому что его невозможно осязать анализаторами. Оно не имеет вкуса, цвета, запаха, звука и его нельзя «потрогать».

Целенаправленное обучение детей представлению о времени начинается в средней группе детского сада, когда начинает складываться наглядно-образное мышление и формируются основы образной памяти. В повседневной игровой деятельности появляются, так называемые, модели времени. Ряд последовательных картинок показывает смену деятельности детей и взрослых в течение суток. Ночь – это когда все спят, утро – это когда мы просыпаемся, делаем зарядку, завтракаем и начинаем работать и т.д.

Таким образом, последовательное чередование собственной деятельности в период нахождения в детском саду или дома позволяет ребенку осознать понятие «время».

В возрасте 4-5 лет необходимо начинать давать детям элементарные знания о пользе соблюдения режима дня для здоровья человека. Изложение информации должно учитывать возрастные и психологические особенности ребенка и соответствовать основным принципам дидактики: наглядность, доступность, научность.

Выработка прочного навыка соблюдения режима дня станет первой ступенью к формированию основы здорового образа жизни. Потому что здоровый образ жизни отдельного человека это здоровая нация. Соблюдение основных принципов и правил ЗОЖ это успешность, благополучие, жизнерадостность и счастье каждого человека в отдельности и всей страны в целом.

В данной статье использованы литературные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Дубровский В. Гигиена, физическое воспитание и спорт. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. /В. Дубровский – М.: Владос, 2003. – 512 с.
3. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
4. Шапошникова В.И. Биоритмы — часы здоровья. – М.: Советский спорт, 1991. – 68с.