

Бережем свое здоровье
Соблюдаем режим дня



Режим дня подразумевает правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течение суток, регулярное питание, соблюдение правил личной гигиены. Он строится на основе биологических ритмов человека, то есть на возможности организма приспосабливаться к естественным ритмам окружающей среды.

Воспитать у ребенка чувство ритма несложно. Дети легко привыкают к предлагаемому им режиму. Важнее родителям не сбиться с заведенного распорядка.

Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребенка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.

При организации режима дня ребенка родителям нужно помнить и учитывать:

- состояние здоровья ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности;
- необходимость четко соблюдать всегда и все без исключения правила режима дня;
- необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребенку всегда было чем заняться;
- важность личного примера родителей.



О чем рассказать ребенку

— Знаешь ли ты, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, если этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Или вечером ты рассматриваешь интересную книжку и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

В природе все повторяется в определенной последовательности, как и в режиме дня. Растения и животные приспособляются к смене времени суток и года. Ночью все живое спит: не поют и не летают птицы, некоторые цветы закрываются на ночь, а утром снова распускаются. Бурый медведь с наступлением холодов впадает в зимнюю спячку. Заяц каждую осень сменяет свою серую шубку на белую, чтобы зимой быть незаметным на белом снегу.

Человек тоже реагирует на изменения окружающей среды. Его «внутренние часы» (биоритмы) подсказывают, в какое время можно потрудиться, а когда необходимо отдохнуть, поесть, чтобы восстановить силы. Если их не послушаться, можно заболеть, так как организм ослабнет и не сможет бороться с различными инфекциями.



Вопросы и задания

- Расскажи о своем режиме дня, отвечая на вопросы.
- В какое время ты утром просыпаешься? Что делаешь? (Зарядка, умывание, завтрак, одевание.)
- В какое время ты завтракаешь, обедаешь, полдничаешь, ужинаешь?
- Перечисли основные блюда, которые ты ешь на завтрак, на обед и ужин.
- В какие игры во время прогулки ты играешь со своими друзьями?
- Назови свои любимые занятия.
- Ты помогаешь маме в работе по дому? Что входит в твои обязанности?
- Назови свои любимые телепередачи.
- Что необходимо делать перед сном?
- В какое время ты ложишься спать?
- Расскажи о том, что такое режим дня и для чего он нужен.

Наблюдения, экспериментирование

Летом понаблюдайте с ребенком за тем, в какое время закрывают свои лепестки разные цветы.

