



Значение утренней гимнастики на свежем воздухе, закаливания, дневного сна.

Баланс между подвижными и спокойными видами деятельности дошкольника

Утренняя гимнастика на свежем воздухе, закаливание и дневной сон составляют фундамент здорового режима дня дошкольника. Они ускоряют обмен веществ, повышают иммунитет, защищают нервную систему от перегрузок и способствуют гармоничному физическому и умственному развитию ребенка.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, детском саду. Зарядка под открытым небом помогает быстро перевести организм из состояния сна в активный режим.

Значение утренней гимнастики многообразно: она улучшает работу мозга и повышает концентрацию внимания на весь день; укрепляет мышцы, формирует правильную осанку и предотвращает плоскостопие; вызывает радостные эмоции и повышает общий жизненный тонус.

Систематическое проведение ее постепенно воспитывает привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Закаливание

Закаливание представляет собой систему тренировки защитных механизмов организма, направленную на выработку устойчивости к перепадам температур. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Регулярное воздействие закаливающих процедур повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и простудным заболеваниям.

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Итак, родители, Вам необходимо задуматься стоит ли отказываться от ежедневной утренней гимнастики в дошкольном учреждении или все-таки необходимо лучше немного изменить свой утренний режим и привести ребенка до начала утренней гимнастики. Ведь ребенок должен не только быстро успеть переодеться, но и адаптироваться после улицы.



Дневной сон

Дошкольникам требуется полноценный дневной отдых для восстановления физических и психических ресурсов. Дети до 7 лет нуждаются в дневном восстановлении нервной системы. Даже если ребёнок не засыпает, полезно ввести ритуал тихого часа. С 13.30 до 15.00 можно лежать с книгой или слушать аудиосказку. Это предотвращает вечернее перевозбуждение и делает ночной сон более глубоким.

Баланс между подвижными и спокойными видами деятельности

Баланс между активностью и отдыхом предотвращает переутомление нервной системы дошкольника и поддерживает его высокую обучаемость. Физиологически ребенок 3–7 лет не может долго концентрироваться или непрерывно бегать, поэтому смена деятельности должна происходить каждые 15–30 минут в зависимости от возраста.

Оптимальное соотношение видов деятельности: двигательная активность должна занимать не менее 60% времени бодрствования ребенка, а спокойная деятельность занимает около 40% времени и включает творчество, игры и занятия.

Золотые правила чередования:

- Принцип контраста. После умственной нагрузки или сидения за столом обязательно следует подвижная игра.
- Постепенное замедление. Активные игры прекращаются за 1 час до дневного или ночного сна.
- Учет возраста. Чем младше ребенок, тем короче периоды покоя и чаще требуется смена активности.

Сигналы нарушения баланса:

- ребенок кричит, бегает без цели, не может остановиться, капризничает. Это признак переутомления, а не избытка энергии.
- ребенок отказывается от движений, трет глаза, уходит в себя. Это сигнал к немедленному переходу к спокойному отдыху или сну.

