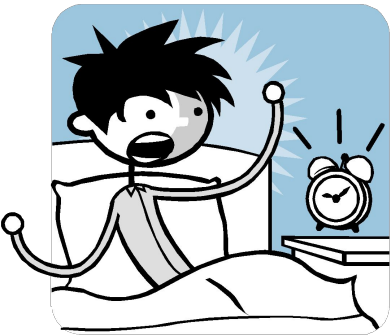


# Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



**Прогулки.** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



# Компьютер:

## «за» и «против»



Современные дети очень много общаются с телевизором, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

### «+» Достоинства компьютера:

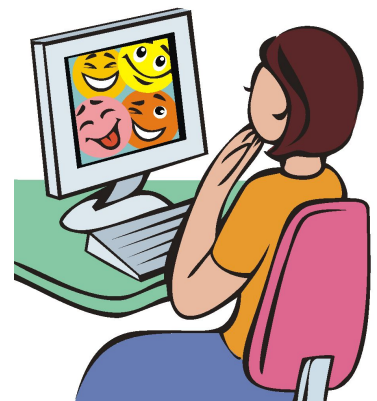
- Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;
- В процессе занятий на компьютере улучшаются память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

### «-» Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

**И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.**





Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

*Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.*

**1. Жмурки.** Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

**2. Блиско-далеко.** Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

**3. Лево-право.** Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

**4. Диагонали.** Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.



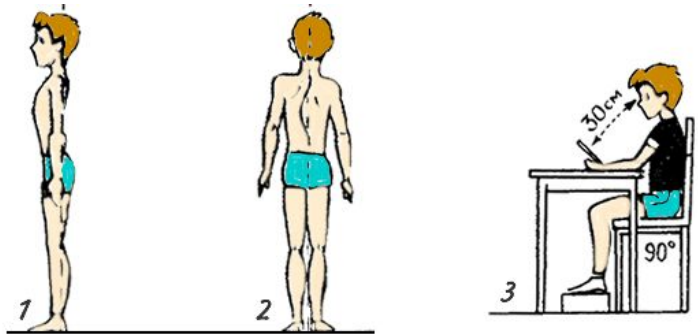
**Следите за своими глазами.**

**Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...**

# Как сформировать правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Рис. 2

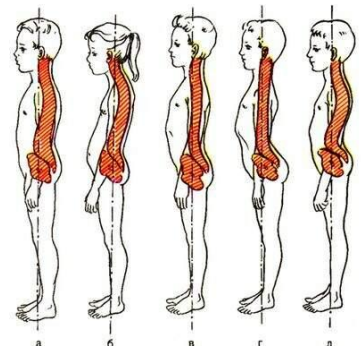


Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

## Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.



*Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.*

- 1. Адаптация.** Любой человек, оказавшись в непривычных условиях, ведет себя естественно, привыкает, приспосабливается. Тоже происходит и с ребенком, поэтому в сентябре-октябре в его поведении могут появиться изменения. Вдруг ребенок может стать капризным, плаксивым, как будто снова стал маленьким и хочет, чтобы к нему относились как малышу.
- 2. Учеба-игра.** Очень важно сочетать игру и учебу. Учиться, играя – намного легче, ведь играть ребенок умеет очень хорошо. А учеба – это та сфера, где ребенок первоклассник – новичок.
- 3. Ошибки.** Ошибки и неудачи – это естественные вехи на пути обучения. Почему же мы, взрослые, часто относимся к ошибкам как к чему-то противоестественному, чего быть не должно. А ошибки лишь указывают на слабые места, которые требуют дополнительного внимания и все! Критикуя за ошибки, мы как бы не позволяем быть естественным вещам, относимся к ребенку так, как будто он уже должен все уметь, а не только учиться.
- 4. Оценивать результаты, а не личность ребенка.** Оценки в жизни первоклассника зачастую болезненный вопрос. Ребенок через отношение к своим поступкам, результатам в учебе формирует отношение к себе. «Как хорошо написал, какой хороший мальчик!». Казалось бы, что здесь плохого? А если завтра напишет хуже, значит уже плохой? Конечно, нет, но ребенок рассудит именно так. Важно, чтобы в словах взрослых не смешивалось отношение к личности ребенка с отношением к его результатам в учебе.
- 5. Школа – это авторитарная структура,** где дисциплина и повиновение очень важный компонент в процессе обучения. Поэтому не следует ожидать что в школе вашего ребенка полюбят, будут заботиться, что там ему будет хорошо и весело, что там разовьются всевозможные способности ребенка, его творческий потенциал. У школы задачи другие – дать знания ребенку и сделать его способным жить в обществе, где есть определенные законы и ограничения, где люди – разные и по-разному могут относиться друг к другу.



*Школа - это как работа для взрослых,  
только ребенок получает за свой труд  
не деньги, а знания.*

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ИХ В ШКОЛУ



*Переход ребенка от условий воспитания в семье к школе — переломный момент в его жизни. Школа предъявляет к детям ряд новых для них требований, связанных с систематическим обучением, с пребыванием в коллективе.*

Для школьников 1—2-х классов установлен следующий режим, разработанный Институтом физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук, утвержденный Управлением школ Министерства просвещения РСФСР.

**Пробуждение** — в 7 часов утра, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание. В 7 часов 30 минут ребенок садится завтракать.

**Учебные занятия** в школе продолжаются 4 часа. По приходе из школы — обед (13 часов — 13 часов 30 минут); отдых в течение часа (детям 7 лет полезно в это время спать).

После отдыха — обязательное **пребывание на воздухе**: прогулка, подвижные игры и развлечения, лыжи, коньки, санки и т. д. Для этого отводится время от 14 часов 30 минут до 16 часов.

После этого **приготовление уроков** (1—1 1/2 часа) и снова **пребывание на воздухе**. От 19 до 20 часов — ужин и свободные занятия.

**Приготовления ко сну**, чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет — 20 часов — 20 часов 30 минут, сон — с 20 часов 30 минут до 7 часов.



Большое внимание следует уделять созданию гигиенических условий для домашних занятий, детей. Приготовление уроков требует усидчивой работы за столом, поэтому прежде всего необходимо позаботиться об организации места, где школьник готовит уроки.

Воспитание здорового, физически хорошо развитого человека требует дружной совместной работы семьи и школы