

Заведующий ФМБДОУ «Детский
сад № 7» г. Нокча
И.С. Б. Маркова



Консультации для родителей

Тема: О соблюдении детского режима

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Любая деятельность — это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (тратой) нервной энергии и приводит к утомлению.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологической точки зрения это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся её поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью, остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционирующих участков коры головного мозга.

В течение суток активность и работоспособность ребёнка не одинаковы. Их подъём отмечается от 8 до 2 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной активности приходится на 14-16 часов. Не случайно, поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока. Это можно объяснить адаптацией ребёнка к режиму детского сада после двухдневного пребывания в домашних условиях, когда в большинстве случаев привычный режим существенно нарушается.

Наилучшие показатели работоспособности отмечается во вторник и в среду, а начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик в пятницу и субботу. Следовательно, к концу недели происходит постепенное и неуклонное возрастные утомления. В известной мере это обусловлено большой продолжительностью малоподвижного состояния детей, занятых спокойными играми, хозяйственно-бытовым трудом, учебной работой. В общей сложности 75-80 % времени пребывания в детском саду приходится на малоподвижную деятельность, между тем как ребёнку присуща потребность в активных движениях. Увеличение длительного компонента и рациональное распределение в течение недели занятий, особенно утомительных для детей, можно отнести к числу мер по предупреждению утомления.

Сон. Как бы целесообразно ни строился режим — с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижается, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Изучение физиологов сна выявило, что он неоднороден, а состоит из двух сменяющих друг друга фаз. Фаза медленного более продолжительная (около 75-80 % всей длительности сна) это фаза глубокого сна (без сновидений, когда корковые клетки

Заведующий



И. С. Б. Магараова

отдыхают, но другие системы активны, в частности, отмечается сильный выброс в кровь гормонов роста, и именно в эти часы дети растут.

Вторая фаза – быстрый сон - это активное состояние корковых клеток, в процессе которого осуществляется переработка информации поступившей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет:

- для 3-х летних - 12 часов 50 минут;
- для старших дошкольников – 12 часов.

Ночной сон – 10 часов 30 минут – 10 часов 15 минут.

Дневной – 2 часа 20 минут – 1 час 45 минут.

Здоровая усталость – предпосылка хорошего сна.

Процесс засыпания осложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Полумрак, приглушенные звуковые раздражители, опорожненный кишечник и мочевой пузырь, тёплый душ или ванна, удобная чистая постель, ласковое обращение с ребёнком способствуют нормальному засыпанию.

Приём пищи. Обязательным компонентом режима является приём пищи, который организуется с учётом перерывов между завтраком, обедом, полдником – ужином в пределах 4 часов. Строгое соблюдение установленных часов приёма пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после её приёма - это способствует утомлению.

Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных упражнениях и полном расслаблении.

Тема: Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Дети - дошкольники все чаще страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недугов в последующие годы.

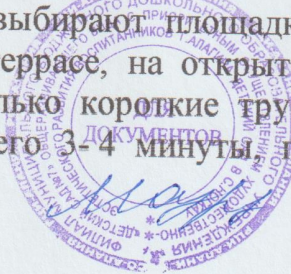
Основное средство предупреждения простудных заболеваний - естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

Воздушные ванны применяются с целью приучать детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая их

заведующий



И. Б. Мухоморова

продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24 градусов.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т.п.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витаминами D (*противорахитическим*), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечных ванн, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложиться на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (*ее можно покрыть панамой*).

Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый бок, живот.

Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела.

Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 мин.

Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28 градусов и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Купание - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, в данном месте нет ям, коряг, глубокой тины, острых камней.

В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться *натошак* и раньше чем 1-1,5 часа после еды.
2. В воде дети должны находиться *для* в движении.
3. При появлении озноба *немедленно* выйти из воды.

Заведующий



И.Б. Мухомов

4. Нельзя разгоряченными окунаться в прохладную воду.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. **Обтирание** - самая нежная из всех процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (*руку от кисти, ноги от стопы*). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. **Обливание**- бывает местное и общее. Местное обливание:

обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды - 30 град., затем доводят до + 18 град., а в старших группах до + 16град. Время обливания ног 20- 30 секунд. Общее обливания надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а осеннее - зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из под душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. **Хождение босиком** - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемые и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предотвращая от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней по минуте, доведя общую продолжительность до 8 - 10 минут ежедневно.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (*важно каждое слово*); лето в деревне, надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настроивается и терморегуляция

заведующий

1 С. В. Мухомов

организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишка тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу отвечает необходимой реакцией. Чем раньше закаливание ребенка, тем легче организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

заведующий



С.Б. Маураова