

Режим дня в период летних каникул- важный ресурс оздоровления

Радостева Светлана Анатольевна
учитель физической культуры

Правильно организованный распорядок дня - важная составляющая в жизни ребенка. Верно подобранный режим дня, созданный для детей различного возраста, организует его. Чтобы хорошо отдохнуть в каникулы и набраться сил для дальнейшего обучения, школьнику необходим правильно построенный режим, причем он не должен резко отличаться от распорядка дня в учебные дни.

Каникулы и масса свободного времени вовсе не означают, что ребенок должен быть предоставлен себе самому и может делать все, что придет в голову. Четкий режим необходим ребенку всегда, пусть даже на время каникул он будет более щадящим. Время отхода ко сну можно сдвинуть на час-полтора в зависимости от возраста (но крайне желательно, чтобы ребёнок ложился не позднее одиннадцати вечера). От ранних утренних подъемов по будильнику ребенка тоже желательно избавить, хотя, конечно, многие детки сами по себе жаворонки и рано встают даже на каникулах, чтобы побольше успеть. Норма сна для дошкольников и школьников 9-10 часов, если спать дольше, появятся вялость, разбитость, да и времени на игры и прочие радости останется меньше, так что не бойтесь будить ребенка после 9 утра. Летний режим также обязательно включает все привычные гигиенические процедуры, утреннюю зарядку (перед школой или садиком на нее часто не остается времени), две прогулки — до обеда и вечером, и обеденный сон или отдых (в зависимости от возраста).

1. Режим дня можно немного изменить, но без фанатизма. На каникулах дети стараются изменить привычный график, например, просыпаться ближе к полудню, а ложиться спать ближе к полночи. Остальное время школьники, как правило, проводят либо за компьютером, либо на улице с друзьями. Конечно, летом нужно отдыхать и развлекаться, но перегружаться развлечениями нельзя. Режим дня придуман не для того, чтобы загонять ребенка в жесткие рамки, а для того, чтобы не нарушать течение биологических процессов. Ведь наши органы и системы работают по внутренним биологическим часам. Если их насильно переводить, то может появиться сбой, например, гормональный.

2. Сон - это здоровье. Во время учебного года многие школьники не досыпают. Чем младше ребенок, тем больше времени ему понадобится для

восстановления сил. Детям до 12 лет врачи рекомендуют спать не меньше 10 часов. При этом стоит прислушаться к своему ребенку: среди детей есть тоже совы и жаворонки, поэтому стоит подстроить отдых под их ритмы.

3. Стоит наладить четырехразовое питание. Оно оптимально для школьников. В ежедневном рационе детей должно быть нежирное мясо и птица (говядина, телятина, индейка, курица), цельно зерновые крупы, молоко, хлеб, свежие ягоды, овощи и фрукты. 2-3 раза в неделю в меню должны быть яйца, сметана, творог, рыба, йогурты. Независимо от того, в каких количествах ребенок пьет компот, чай, молоко и другие напитки, он должен обязательно пить воду. Суточная норма потребления воды для школьников в летнее время года - 20-30 мл на 1 кг веса. Между основными приемами пищи будут уместны свежие фрукты

4. Обязательное оздоровление. Если в течение года ребенок часто болеет, стоит отправить его на санаторно-курортное лечение. Если отправить ребенка в лагерь или в санаторий нет возможности, нужно оздоровить его в домашних условиях: больше времени на свежем воздухе, здоровый сон, закаливание (обливание).

5. Больше времени на свежем воздухе. Чем больше школьник потратит энергии, тем больше будет нуждаться в том, чтобы ее восполнить. Вот почему дети так хорошо поправляются у бабушек. Чтобы у ребенка был хороший аппетит, он должен больше времени проводить на свежем воздухе, играть в подвижные игры. Безделье для школьника - тоже стресс. Если ребенок сутками сидит за компьютером, слоняется на улице в поисках друзей, он не отдыхает, а устает. Поэтому обязательно нужно организовать интересный досуг - мини-походы, поездки за город, пикники, экскурсии, кинотеатры и т.д.

6. Не рискуйте здоровьем ребенка. Первая и главная опасность лета - жара, солнечные и тепловые удары. Перед выходом на улицу, перед отдыхом на пляже стоит нанести солнцезащитный крем. В периоды максимальной солнечной активности (с 12 до 16 часов) лучше быть в тени или в прохладном помещении, не стоит оставлять ребенка надолго в машине, которая стоит на открытой стоянке. Не нужно забывать о головном уборе. Отдельно стоит помнить о правилах безопасности на воде. Так, ученики младших классов не должны купаться без присмотра взрослых. Дети должны знать правила поведения на воде, например, что нельзя "прятаться" под водой или "помогать" друзьям нырять. Старшеклассники должны знать, что нельзя купаться и нырять в незнакомых водоемах, нельзя заплывать за буйки и т.д.

При организации режима дня необходимо учитывать следующее:

- Чередовать время труда и отдыха.
- Выделить время для приемов пищи.
- Организовать нормальный и здоровый сон.
- Выделить время для физических нагрузок и подготовки домашних заданий.

Для чего необходим режим для ребенка

Система организации времени школьника призвана избавить ребенка от излишнего переутомления, уменьшить вероятность возникновения простудных заболеваний. Именно благодаря распорядку дня дети всегда заняты любимым делом, а для родителей появляется возможность без спешки заниматься домашними обязанностями.

Организуемые в одно и то же время питание школьника, сон, прогулки создают и укрепляют дисциплину при воспитании маленького человека. Дети, соблюдающие каждый пункт своего распорядка дня, имеют хорошее настроение, они более усидчивы, подвижны. В случае нарушения в режиме вследствие заболеваний, у ребенка может ухудшиться аппетит, появиться признаки апатии и плохого самочувствия.

Как составить режим дня ребенка

Организуя идеальный режим дня, родители должны обратить внимание на ту возрастную группу, к которой принадлежит их ребенок. Младшим школьникам недопустимо находиться перед телевизором более чем 50 минут в день. Время на просмотр развлекательных передач также должен учитываться в момент составления режима дня. Школьники средних классов должны уделять внимание усидчивости. В возрасте 12-14 лет под действием перестройки гормонального фона появляются лень, нежелание выполнять какую-либо работу. В старших классах дети становятся самостоятельными и способные сами составить свой распорядок дня. Чтобы составить режим дня необходимо отталкиваться от того, кем в психосоматическом плане является школьник (жаворонок или сова). Допустим, ребенок является младшим школьником. Он — истинный «жаворонок». Это человек, который рано встает и максимальная трудоспособность наблюдается в утренние часы.

Советы родителям

1. Необходимо давать больше самостоятельности детям.
2. Не настаивайте на режиме. Ребенок сам должен прийти к подобной организации дня. Родители должны лишь помочь ему в этом вопросе.
3. Будьте примером. От правильной организации дня зависит то, каким человеком вырастет ребенок. Если он будет выполнять свою работу в срок, все успевать, то это разовьет его как полноценную личность.