

Рекомендации по режиму дня

1. **Правило первое**, и самое основное. Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня (с поправкой на выходные, о которых поговорим чуть ниже).
2. **Правило второе**. Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.
3. **Правило третье**. Не всё свободное время дома надо проводить за выполнением домашнего задания (более подробно расскажем об этом ниже).
4. **Правило четвёртое**. Не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.
5. **Правило пятое**. Выходные только для отдыха!
6. **Правило шестое**, и самое главное. Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка. Не заставляйте ребёнка делать что-то насильно. Отвлеките его игрой или другим делом, а потом вместе с ним продолжите. Скорее всего, с мамой или папой малыш уже сделает то задание, на которое раньше даже не хотел смотреть.

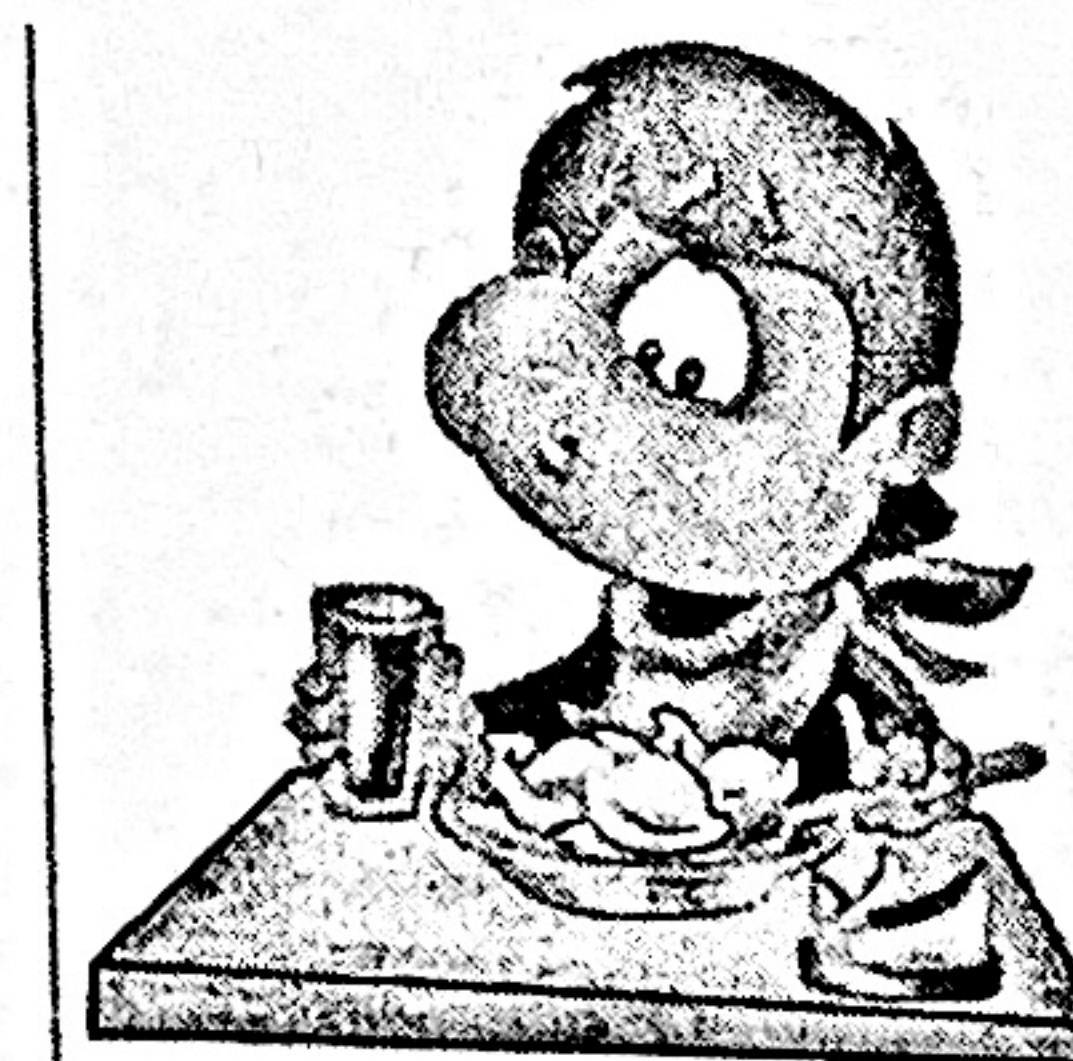
Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённое время для приготовления домашних заданий.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

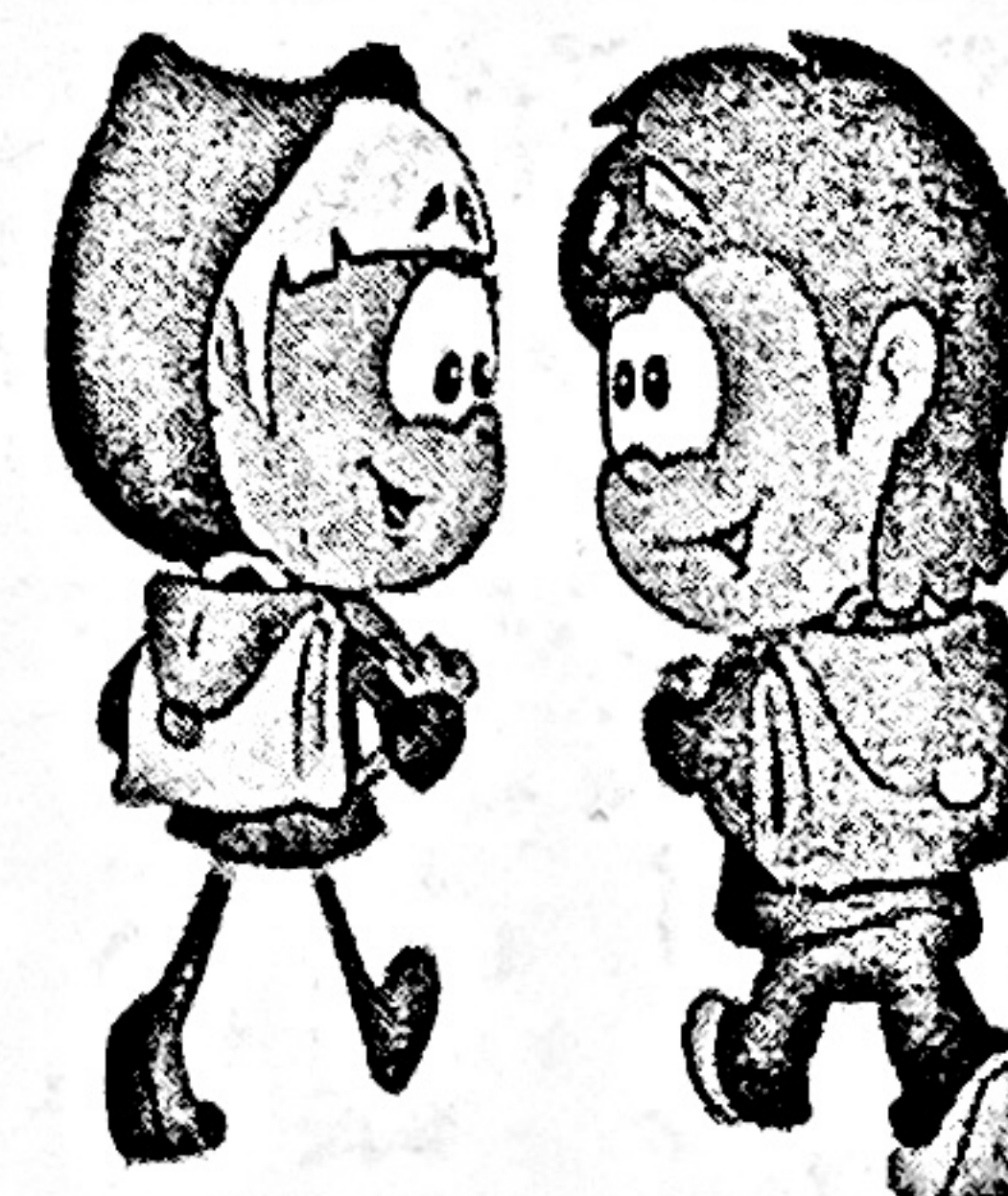
Примерный режим дня младшего школьника:

- Подъём: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.
- Утренний завтрак: 7.30-7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50- 8.20.
- Занятия в школе: 8.30-12.30.
- Горячий завтрак в школе около: 11 ч.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30-13.00.
- Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30-16.00.
- Полдник: 16.00-16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30-19.00.
- Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.): 19.00-20.00.
- Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание): 20.00-20.30.
- Сон: 21.00-7.00.

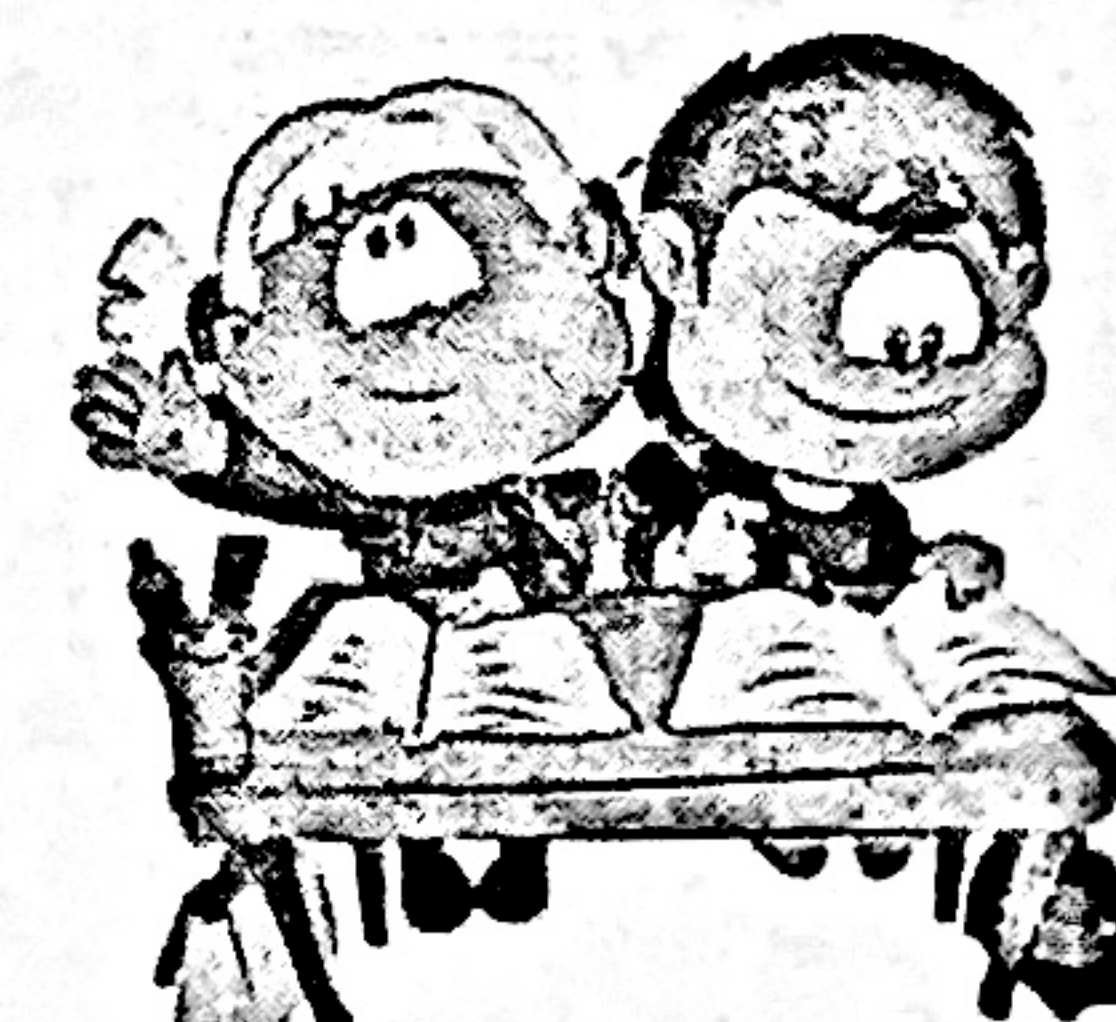
| Павлова Арина, группа 112, 2021г.



Завтрак



Дорога в школу



Занятия в школе

Рекомендации по закаливанию

Соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы. Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Легкое платье с короткими рукавами и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже 23°. При более низких температурах (18-22°) дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготах, старшего - в гольфах. Проведение физкультурных занятий в спортивной форме при температуре воздуха 17-18°, общие воздушные ванны длительностью 3-5 мин (во время переодевания ко сну) - вот каждодневное закаливание воздухом. Его эффективно дополняют обязательные прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность. К ним следует еще добавить физкультурные занятия на воздухе.

Ежедневные водные процедуры - дети приучены по утрам мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед ночным сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание). Начальная температура воды должна быть близкой температуре кожи тех участков тела, которые будут подвергаться ее воздействию.

Обливание ног.

Для этого ковшом или лейкой льется вода в течение 15-20 с на нижнюю половину голени и стопы. Начальную температуру воды 30° постепенно снижают через 1-2 дня на 2° и доводят до 16-14°. На эту процедуру расходуется около ½- 1/3 л воды.



Обливание



Ножные ванны

Контрастное обливание стоп.

Попеременное воздействие холодной и теплой воды приводит к более быстрым реакциям нервной системы. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны.

Режим для здоровых детей 38°-18°-38°- 18°.

Режим для ослабленных детей 38°-28°-38° Для ослабленных детей контрастные обливания ног можно проводить, постепенно увеличивая разницу температур теплой и холодной воды. Начальная температура теплой воды 36-35° постепенно увеличивается до 40-41°; температура холодной воды с 24-25° снижается до 18°.

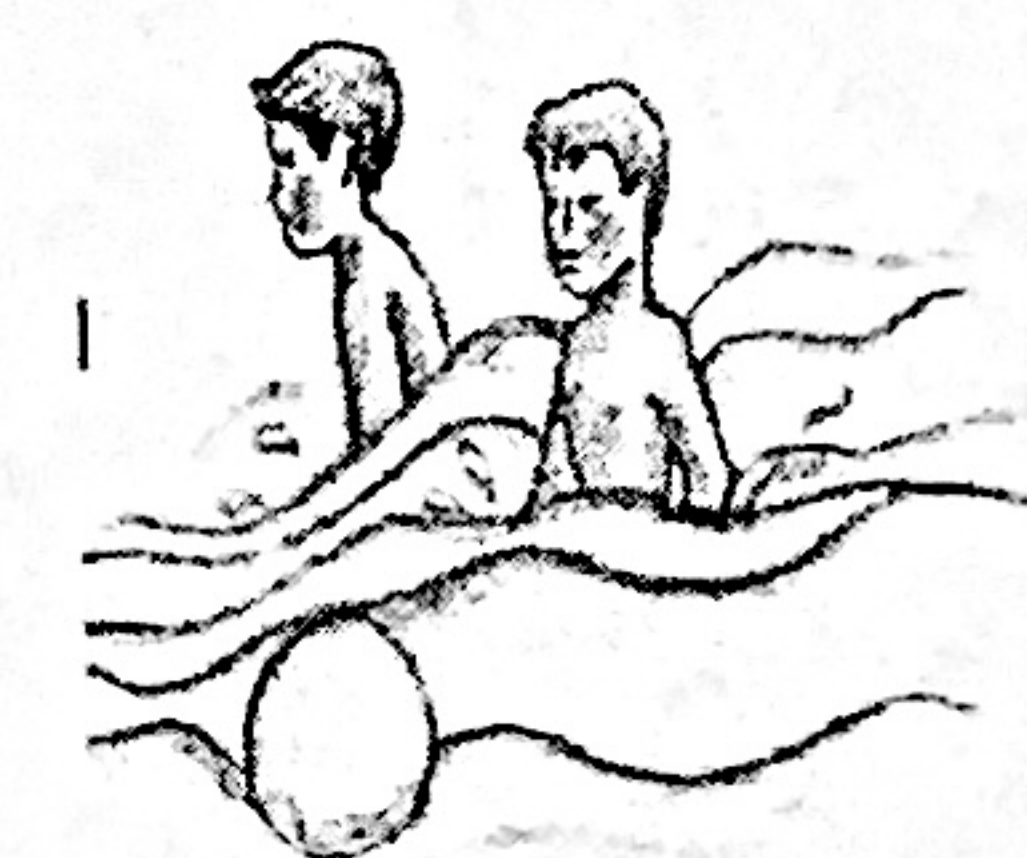
Обливание стоп лучше проводить после дневного сна. По окончании обливания ноги насухо вытирают.

Для тренировки к длительным влияниям охлаждения закаленным детям рекомендуется после обливания ноги не вытирать, а дать им высохнуть.

Для закаливания стоп можно использовать комбинированное воздействие: хождение босиком, водная гигиеническая, а затем закаливающая процедура; начинать ходить босиком рекомендуется при температуре пола не ниже 18°. Сначала дети ходят в носках (3-5 дней), а потом без них. В первые 5-7 дней ходить босиком следует не больше 3-4 мин. Затем продолжительность хождения удлиняют на 1 мин в день и доводят до 15-20 мин. После хождения босиком в гигиенических и закаливающих целях проводится мытье ног (начальную температуру воды 37-36° постепенно снижают через день на 1° и доводят до 20°).



Обтирание
мокрым
полотенцем



|Павлова Арина, группа 112, 2021г.