

«Соблюдение режима – важное условие сохранения здоровья ребенка»

Подготовил зам. дир. по ВР: Стрелкова О.Ю.

2021 год

Есть режим для души, как есть режим для тела: надо уметь ему подчиниться.

- Пётр Я. Чаадаев
Читать

Согласно данным НИИ педиатрии:

- **14%** детей - условно здоровые
- **40%** - страдают хроническими заболеваниями
- **50%** - имеют проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата

***Состояние здоровья
детей –это
и медицинская,
и педагогическая
проблема***

**«Здоровье –
это не только
отсутствие болезней или
физических дефектов,
но и состояние полного
физического, психического
и социального
благополучия»**

Путь

к здоровью – лежит через...

1. Соблюдение режима дня





2. Движения, как основного средства развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы



Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон.

И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим дня, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формируя режим дня школьника, нужно учитывать периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности:

В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжают процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия (синдром повышения систолического артериального давления).

В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Вывод: удачно составленный режим дня поможет преодолеть ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Давайте рассмотрим режим дня в нашей школе – интернате.

1. День начинается с утреннего подъема 7.00 – 7.30



2. После подъема проводится зарядка. У мальчиков проводит Слава



У девочек проводит зарядку Лена.



3. Следующим режимным моментом является личная гигиена воспитанников, уборка спален.

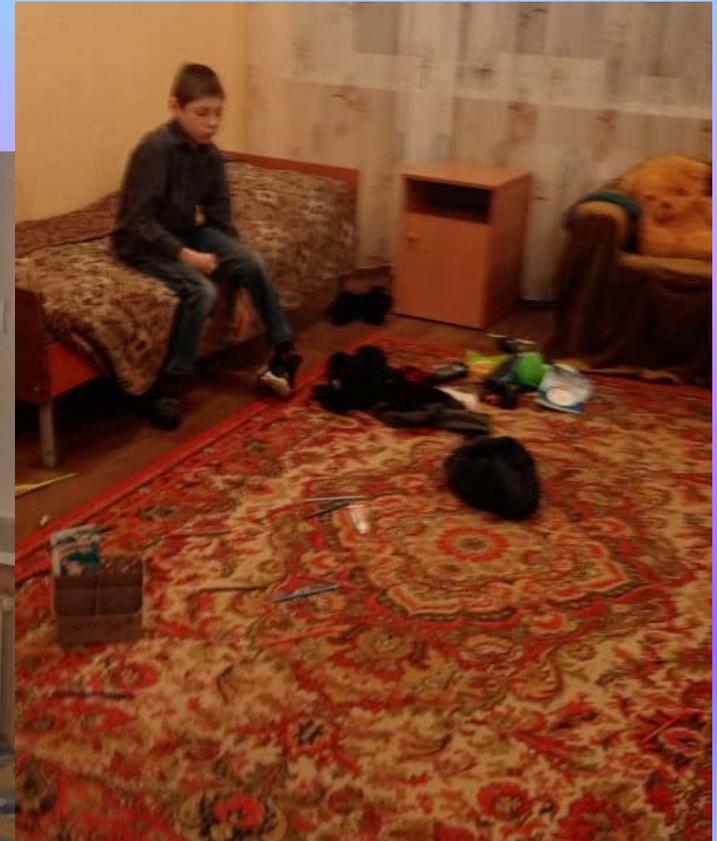
Воспитывать данную потребность необходимо всегда. Воспитанники должны держать свое тело в чистоте, от этого на прямую зависит их состояние здоровья. Во время проведения умывания воспитатели для детей младшего школьного возраста используют различные пословицы, поговорки, шутки присказки:

«Береги платье снову, а здоровье смолоду»;

«Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным» и .т.д.

Девочки, в специально оборудованной комнате под парикмахерскую, перед зеркалом приводят в порядок свои волосы, оказывают помощь друг другу. Воспитатели заплетают косы, проверяют внешний вид воспитанниц и воспитанников.

4. Наводим порядок и собираемся в школу. У каждого получается по - своему



5. Завтрак. Важное значение для воспитанников имеет правильная организация питания. В нашей школе два завтрака: 1 – ый горячий (каши, молочные супы и т.д.); 2 – ой это легкий перекус. Во время приема пищи обязательно надо обращать особое внимание на осанку, культуру приема пищи, культуру поведения за столом, соблюдение санитарно-гигиенических норм и норм питания. **Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, так как составляет четверть от суточной потребности ребёнка.**



6. После второго урока на большой перемене в теплое время года проводилась динамическая пауза на улице, которая способствовала активному отдыху, здоровьесбережению, такая смена рода деятельности позволяло положительному психологическому настрою на следующие занятия. В зимний период некоторые педагоги сохранили этот режимный момент в своей практике.



7. Обед и отдых проходит по расписанию в два этапа:

для младших школьников в 13.00 и дневной сон

Для старшеклассников обед проходит в 14.00 – 14.20 и затем продолжаются дополнительные занятия (коррекция)

8. Единый час прогулки: дневная с 15.30 – 16.30 и вечерняя 18.30 – 19.30





Самоподготовка:

Оформление на доске

12 января

Ч. - стр. 56-57

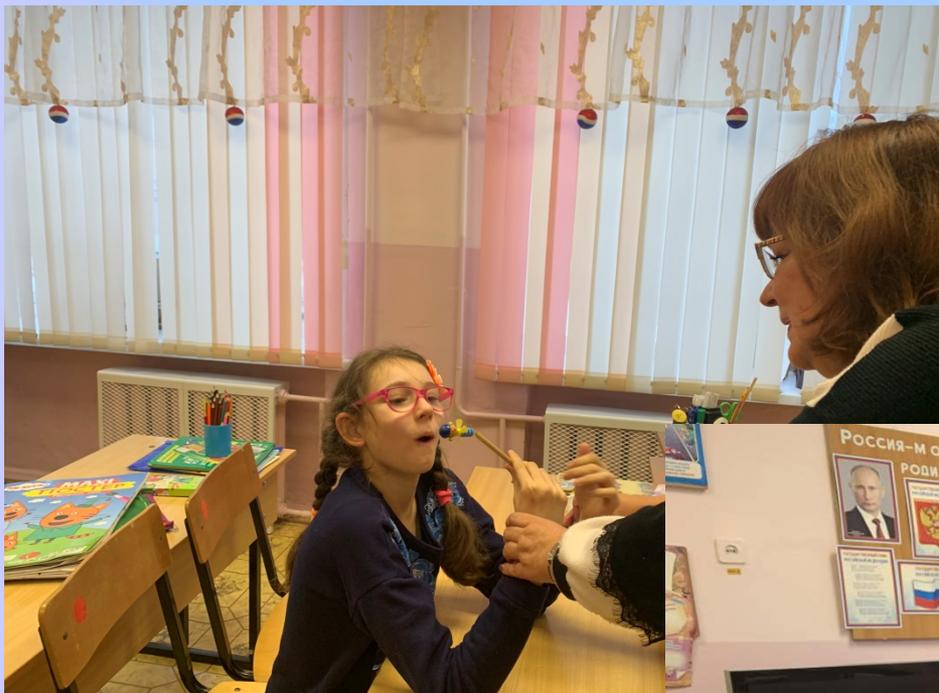


ня-ны-на-но-на ну-на
ка-кы-кя-ко-ка ку-ка
та-ты-тя-то-та ту-та
са-сы-ся-со-са су-са
ла-лы-ля-ло-ла лу-ла
ма-мы-мя-мо-ма му-ма
за-зы-зя-зо-за зу-за
да-ды-дя-до-да ду-да

картина

капуста

Перед работой со звуками проводится: дыхательная гимнастика, проговариваются, чистоговорки. Во время самоподготовки проводится физкультминутка

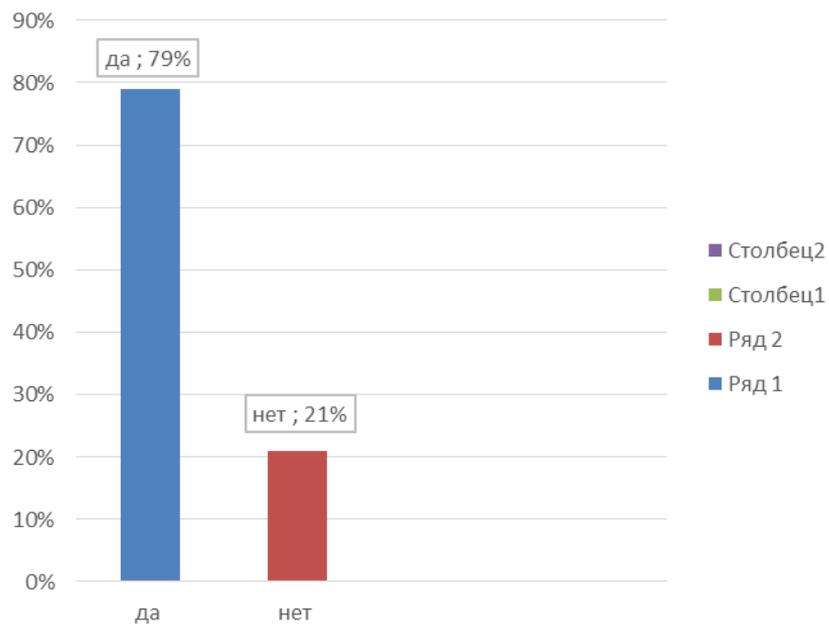




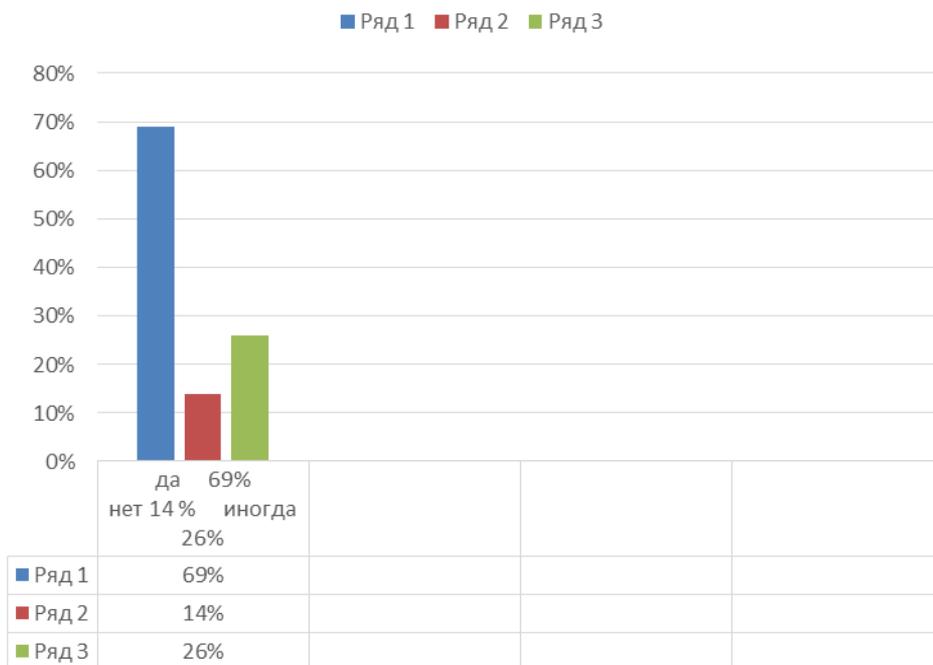
Внеурочная деятельность, кружки

Результаты анкетирования

составляется ли режим дня в школе/
семье



соблюдаете ли вы режим дня



Вывод: из числа опрошенных респондентов, а их количество 48 человек, практически половина не придерживаются режима дня школьника.

Рекомендации

Вопрос для педагогов:

**Какая связь существует
между упражнениями для
рук и речью ребенка?**

**Сколько часов в сутки
должен спать
человек?**

**Назовите насекомых –
индикаторов отсутствия
у человека навыков
гигиены?**

**Какая поговорка учит
нас правильному
режиму питания?**

**Почему детям до 15 лет
нельзя заниматься
тяжелой атлетикой?**

**Основной и
любимый вид
деятельности детей?**

**ОДИН ИЗ СПОСОБОВ
пробуждения
организма?**

Создайте модель здорового
ребенка в виде дерева.

Модель здорового ребёнка

& Ствол – это здоровье

& Корни – факторы,

*которые обеспечивают крепкое
здоровье*

& Крона – следствие,

т.е. каким будет ребёнок

Модель здорового ребёнка



**Здоровое питание, наследственность, экология
полноценный сон, соблюдение режима дня, ЗОЖ,
двигательная активность, прогулки и др.**



**Десять
золотых правил
здоровьесбережения**



1. Соблюдайте режим дня



2. Обращайте больше внимания на питание



3. Больше двигайтесь!



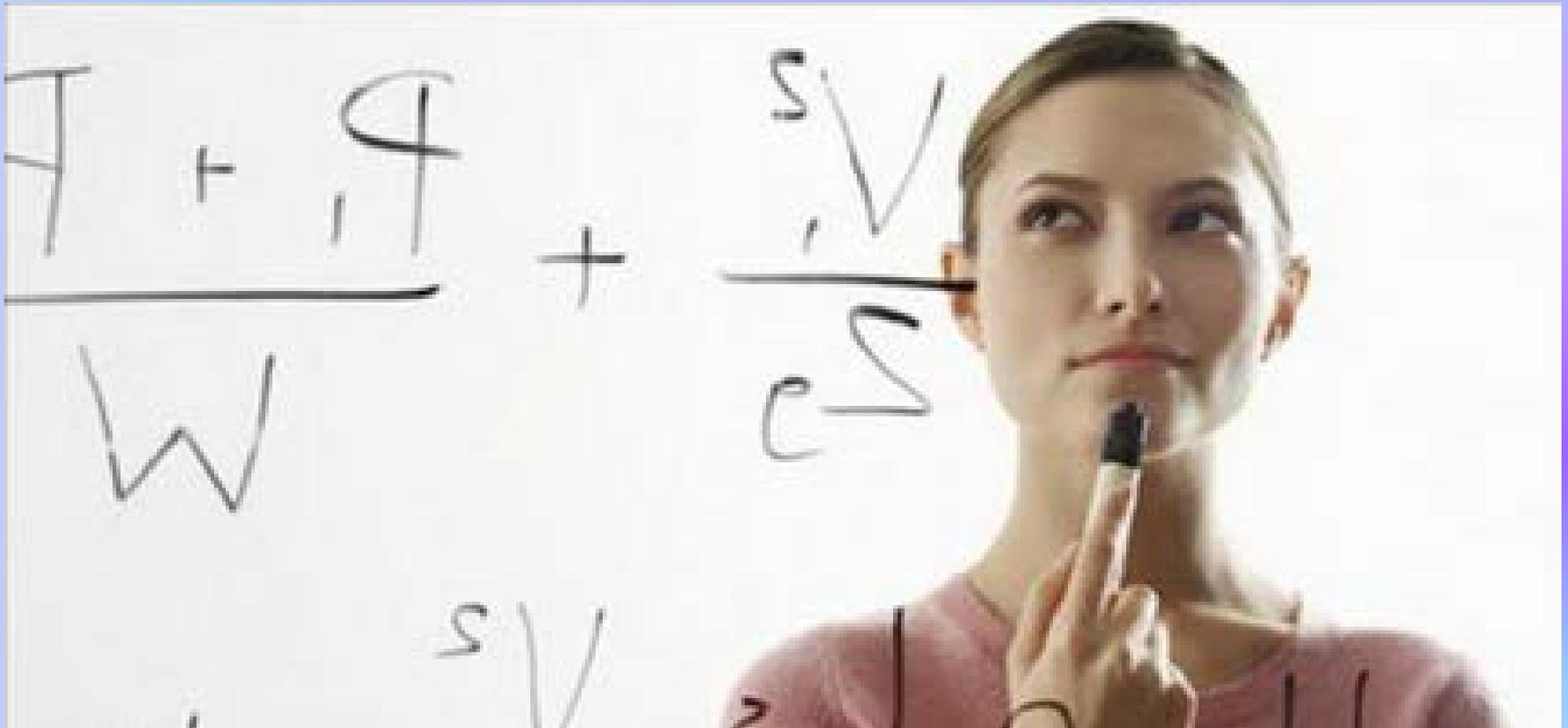
4. Спи́те в прохладной комнате



***5. Не гасите в себе гнев,
дайте ему вырваться наружу***



6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью



7. Гоните прочь уныние и хандру!



8. Адекватно реагируйте на все проявления своего отщепенства



**9. Старайтесь получать
как можно больше
положительных эмоций**



Всё будет здорово!

***10. Желайте себе и окружающим
только добра***



Принципы «Радостной физической культуры»

1. Каждое НОД- новая игра или путешествие в страну Физкультуры.
2. Физкультурная разминка – это сюжетный и соревновательный комплекс.
3. Планирование НОД должно носить тематический характер и учитывать интерес детей и времена года.
4. Использовать на НОД художественное слово, музыку, а также театрализацию
5. Каждое НОД – это встреча с новым.

Решение предсовета

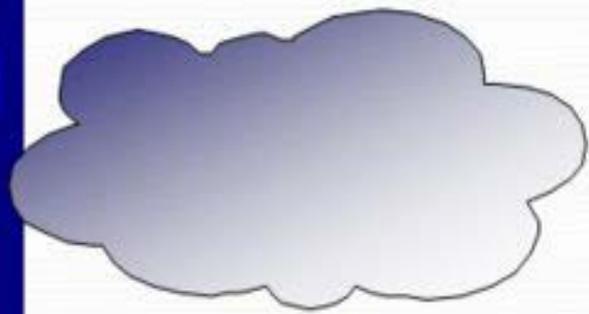
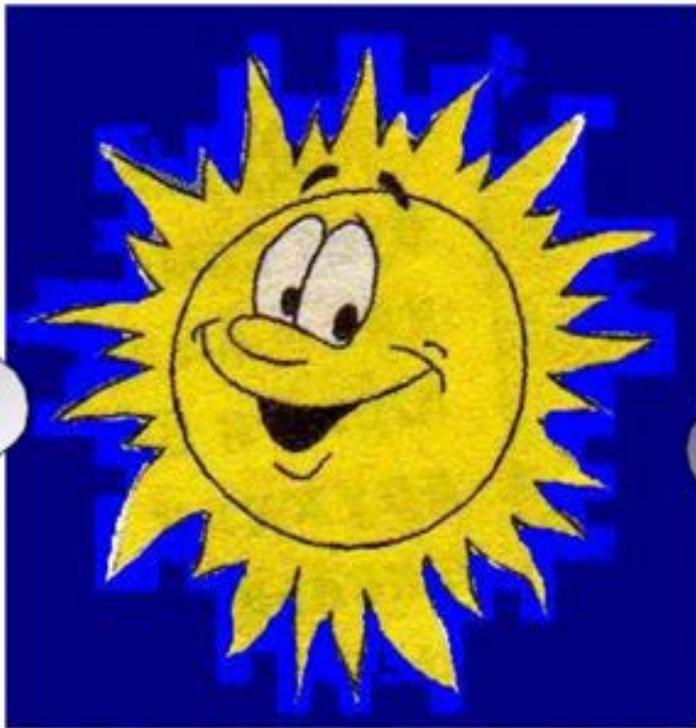


- Составить картотеку подвижных игр в соответствии с возрастом детей.
- Использовать во время прогулок выносной материал для организации более эффективной двигательной активности детей.
- Внедрять в работу инновационные технологии по здоровьесбережению.
- Составить план физкультурно-оздоровительной работы в доу (отв. Кичаева О.В.)
- Запланировать и провести «День здоровья» как совместное мероприятие с родителями.
- Обеспечить спортивную форму у детей и педагогов.

Рекомендации:

- Необходимо пополнять оборудование в физкультурных уголках.
- Обратит внимание на проведение прогулки.
- Соблюдение режима дня.
- При планировании учитывать недочеты из тематической справки.

Желаем доброго



здоровья!