Режим дня в жизни дошкольника

Автор: site
05.06.2020 08:08

Основная задача физического развития летом – общее оздоровление организма. Каждый родитель хочет, чтобы ребенок был здоровым и счастливым.

Лето – это удивительная пора, когда много свободного времени и играть чаще. Даже в сложной сложившейся ситуации можно найти выход, например, соблюдать режим и регулярно проветривать комнату. На самом деле режим дня очень помогает для укрепления организма и комплексного развития. Режим дня – это размеренный распорядок действий на весь день.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому для воспитания здорового ребёнка и правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Режимные процессы:

· Утренняя гимнастика.

· Сон.

· Закаливание.

· Приём пищи.

· Прогулка.

· Занятие образовательной деятельностью.

· Игра.

Правильно организованный режим создает оптимальную возбудимость центральной нервной системы, способствует ее высокой работоспособности и вызывает преобладание положительного эмоционального настроя. Все это является непременным условием здоровья и гармоничного развития ребенка.

Соблюдайте режим и будьте здоровы!

Акулова А.С., инструктор по физической культуре

Режим дня в жизни дошкольника

Автор: site
05.06.2020 08:08

