

## Тема 2. Главные правила здорового образа жизни

---

Несомненно, одним из ключевых моментов крепкого здоровья и хорошей учебы младших школьников – это правильно организованный режим дня. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость.

Распорядок составляется с учетом биологических ритмов организма и направлен на обеспечение высокой работоспособности в период бодрствования. Большую часть времени дети проводят в семье, и обязанность родителей – помочь им организовать свою деятельность и создать полноценные условия для роста, развития и труда.

Распорядок дня учащегося – разумное сочетание занятий и отдыха. В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима.

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии.

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.

### Режим дня школьника

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком)

20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Занятия можно менять местами. Основываясь на предпочтениях и приоритетах ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Большое внимание следует обратить на сон, малыши и подростки должны находиться в кровати не менее 10 часов. За это время они полностью восстановят силы и начнут новый день в хорошем настроении. Надо отправляться в постель не позднее 22 часов, тогда раннее пробуждение не станет стрессом.

Необходимы ежедневные длительные прогулки на воздухе. Они полезны для здоровья и умственной деятельности. На улице дети много двигаются, устают физически и в результате быстро засыпают.

Надо рационально подготовить рабочее место, удалить лишние вещи с письменного стола. Это поможет учащемуся не отвлекаться при подготовке домашнего задания. Важно организовать хорошее освещение, чтобы ребенок не напрягал глаза и меньше уставал.

### **Помощь родителей настраивает на успех**

Не стоит думать, что, отправив ребенка в школу, вы сможете спокойно отдыхать от всяческих забот. Это не так. В первые пару недель, которые проводятся в школе, малыш адаптируется к обстановке, делится летними впечатлениями о прошедших каникулах, они возбуждены и не готовы погрузиться полностью в учебу. Он еще не готов полностью погрузиться в учебный процесс.

Необходимо вместе с малышом делать уроки, при этом надо следить, чтобы нагрузка не была чрезмерной. После того, как учащийся привыкнет к ежедневным занятиям и домашним заданиям, можно ослабить контроль.

Именно поэтому крайне важно каждому родителю помогать своему ребенку и составить режим дня.

Вы сможете заметить, как ребенок адаптируется. Он станет более серьезным и сконцентрированным. Вот тогда и можно предоставлять ему больше самостоятельности в уроках. Не нужно сразу же взваливать на малыша кучу обязанностей. Это может стать причиной стресса или замкнутости. Важно прислушиваться к сыну или дочери, интересоваться их успехами и проблемами.

### **Принципы правильного питания для школьников**

Чтобы жизнь вашего сына или дочери была активной, а учеба шла без проблем, ребенку нужно правильно и качественно питаться. От того, что ест

человек, зависят его память и скорость мышления. Поэтому, правильное питание школьника это залог отличной успеваемости

1. Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
2. Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.
3. Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы.
4. Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже. Также необходимо соблюдать срок годности и санитарные требования.
5. Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка. У кого-то может быть непереносимость лактозы или аллергия на разные продукты.
6. В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии.
7. Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю.
8. Необходимо соблюдать режим питания.

#### **Оптимальное расписание приемов пищи.**

На распорядок приема еды малыша, который ходит в учебное заведение, влияет смена обучения. Если школьник учится в первую смену, то расписание приема пищи будет следующим:

- Завтрак в 7-8 часов.
- Второй завтрак в 10-11 часов.
- Обед в 13-14 часов.
- Ужин в 19 часов.

Если школьник учится во вторую смену, то расписание приема пищи будет следующим:

- Завтрак в 8-9 часов.
- Обед в 12-13 часов.
- Полдник в 16-17 часов.
- Ужин в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать школьник должен максимум за два часа до сна.

Детям готовить еду можно любым методом, но все же не стоит переусердствовать с жаркой. Тем более, если у сына или дочери маленькая активность или есть склонность к набору подкожного жира. Лучше всего пищу тушить, запекать или отваривать.

#### **Роль семьи в физическом воспитании ребенка**

Физкультура в семье нужна на протяжении всей жизни. Младший школьный возраст (9-10 лет) – наиболее активный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании занятий необходимо учитывать то, что у ребенка еще не завершился процесс

формирования двигательного аппарата, и то, что в связи с началом посещения школы изменился его режим, и увеличились нагрузки.

Основная задача в этом возрасте – развитие двигательных координаций. Возраст от 9 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. В это время начинают формироваться интересы ребенка к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность его к тем или иным видам спорта. Определенную часть забот о физическом воспитании ребенка берет на себя школа, но кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Семейные тренировки строятся на основе систематического выполнения предлагаемых учителем физкультуры домашних заданий или являются самостоятельными занятиями родителей с детьми.

Правильная физическая, или двигательная, активность является одним из главных условий для сохранения и поддержания здоровья и правильного развития. Движение свойственно каждому человеку без исключения, без него нормальное функционирование организма невозможно. Врачам давно известно, что малоподвижные дети нередко отстают в развитии, они быстрее других устают, страдают нарушениями сна и т.д. Следовательно, здоровый человек из такого ребенка уже не вырастет. Статистические данные показывают, что ограничения физической активности повышают заболеваемость и смертность как детей, так и взрослых.

Последствия недостаточной двигательной активности могут быть следующие:

- атрофия мышечной и костной ткани;
- уменьшение жизненной емкости легких;
- нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- застой крови в конечностях;
- ненормальная деятельность центральной нервной системы;
- неправильный обмен веществ и др.

Содержание физической активности человека составляют занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. В самом общем виде природное в физической активности определяется тем, что лежащие в ее основе движения человека являются результатом деятельности его организма как живой системы. Физическая активность человека, в конечном счете, направляется на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Регулярная физическая активность оказывает заметное влияние на функциональный статус в состоянии здоровья занимающихся

физкультурой людей. В процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка, становится очевидной роль физической активности как регулятора и стимулятора морфологического и функционального развития человека.

Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба по ограниченному пространству (ковровой дорожке), чтобы движения не вызывали боязни у детей, ходьба сменяется непродолжительным бегом 30-40 с, потом бег переходит в ходьбу 20-30 с, далее проводится 5-6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног. Занятия заканчиваются спокойной ходьбой или игрой малой активности. Общая продолжительность гимнастики 5-7 мин.

Многие упражнения (ходьба, бег) в домашних условиях могут выполняться босиком, что способствует закаливанию ребенка, укреплению мышц, ведет к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно рекомендовать различные задания: ходьба по палке, ходьба на носках, катание палки ступнями ног, собирание мелких предметов (карандашей, мелких кубиков, шариков) в коробку с пола пальцами ног, ходьба по веревке, собирание полотенца ногами, поднятие мяча ногами из положения, сидя на полу.

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная активность ребенка, как правило, снижена. Для того чтобы активизировать ее, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды.

Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно, чаще следует организовывать отдых. Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребенка. Наиболее эффективны упражнения из положения, лежа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приемы: нарисовать круг, треугольник, квадрат, поднятый ногой и рукой, глазами в воздухе.

***Помните:*** Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку.... Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!