

Режим дня, питание и здоровье дошкольника: советы для родителей

Заведующий дошкольно-школьного отделения
СПб ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 45
Невского района Санкт-Петербурга
Ирина Валерьевна Гельцер

Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое развитие – комплекс морфофункциональных свойств (например, длина и масса, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и пр.), характеризующих возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность детского организма.

Ведущей деятельностью ребенка в младенческом возрасте является эмоциональное общение со взрослым. Важное новообразование – появление речи и становление ходьбы. Овладевает умениями слушать, видеть, наблюдать, запоминать действия. Свойственны подражательность, копирование действий взрослых. Возникает предметное мышление. Смысл воспитания – обеспечить возможность для развития и создать условия для реализации этих возможностей.

Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья, роста и формирования детского организма, представляет собой активный процесс, который включает в себя рост (увеличение длины и массы) и созревание органов и систем на определенных этапах жизни ребенка.

Одной из особенностей детского организма является его неравномерное и волнообразное развитие, проявляющееся в смене периодов активного роста (так называемых «скачков» или «вытягиваний») и фазах замедленного роста (обозначаемых как «округление»). Эти резкие изменения происходят благодаря синхронному развитию различных тканей, что, в первую очередь, выражается в значительном увеличении длины тела за счет удлинения как туловища, так и конечностей.

Первый этап роста (первый «скачок») охватывает время от рождения до 1 года. Второй этап округления начинается с 1 года и продолжается до 3 лет.

Физическое воспитание, которому в детском саду уделяется особое внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и

др.), приобщение к здоровому образу жизни, следование режиму дня.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Четкое чередование различных видов деятельности и их правильная, длительность в соответствии с функциональными возможностями нервной системы ребенка приводят к формированию динамического стереотипа.

При формировании режима необходимо руководствоваться следующими принципами:

- длительность бодрствования должна соответствовать пределу работоспособности нервной системы ребенка;
- суточная длительность сна и правильное распределение отрезков сна в течение суток должны обеспечить своевременный и полноценный отдых нервной системе;
- необходима правильная последовательность основных видов деятельности;
- необходим правильный ритм питания;
- обеспечение правильной смены разных видов деятельности, учитывая выносливость нервной системы, не допуская переутомления от однообразных длительных действий.

Существенным моментом является максимальное приближения режима жизни ребенка в семье к режиму детского сада.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня. Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть сбалансированным и разнообразным. Основным показателем правильности и адекватности питания является состояние здоровья ребенка, хорошая динамика физического и нервно- психического развития.

Косвенным показателем нерационального питания может служить частота заболеваний острыми инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.

Важно понимать, какие упражнения полезны для детей дошкольного возраста, а какие могут нанести вред детскому здоровью; почему нельзя «форсировать» развитие движений и какие последствия может иметь ранняя спортивная специализация.

Задачей врачей-педиатров является медицинское сопровождение воспитанников детского сада с учетом особенностей его психомоторного и нервно-психического развития.

Вакцинация детей имеет важное значение для поддержания здоровья. Этот процесс не только обеспечивает личную защиту ребенка от серьезных болезней, но и значительно способствует укреплению иммунной системы всего общества.

Именно нахождение ребенка в условиях детского сада позволяет развиваться ребенку гармонично при условии взаимодействия сотрудников образовательных и медицинских учреждений и родителей (законных представителей) несовершеннолетних.