

Режим будущего школьника

Дошкольный возраст — это важный период, когда формируется личность ребенка и закладываются основы детского здоровья. Предпосылкой нормального роста и развития ребенка является рациональный режим дня, питание, оптимальные условия окружающей среды, физическое воспитание.

Соблюдение правильного режима способствует уравновешенному состоянию ребенка, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Сон ребенка должен быть полноценным, что, в свою очередь, способствует восстановлению сил, обеспечивает активную бодрость.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики переутомления. Пребывание на свежем воздухе хорошо влияет на обмен веществ, повышает аппетит, создает закаливающий эффект.

Систематические занятия физкультурой положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, увеличивают биологический резерв организма ребенка.

