

Күнделікті тәртіп - баланың денсаулығының негізі.

Күнделікті режим - бұл күндізгі өмірдің айқын тәртібі, қамтамасыз ету сергектік пен ұйқының кезектесуі, сонымен қатар әртүрлі ұтымды ұйымдастыру қызмет түрлері. Дұрыс және жасына сәйкес

бала режимі денсаулықты жақсартады, өнімділікті қамтамасыз етеді, табысты Әртүрлі әрекеттерді орындау артық жұмыстан қорғайды.

Табиғаты мен ұзақтығын анықтайтын физиологиялық негіз

белсенділік – ми қыртысы жасушаларының жұмыс істеу деңгейі,

Сондықтан орталық жүйке жүйесінің өнімділік шегінен аспау өте маңызды.

жүйесі, сондай-ақ кейін оның толық функционалдық қалпына келтіруін қамтамасыз етеді

жұмыс. Ағзаның морфофункционалдық жетілу дәрежесін анықтайды

күнделікті режимнің мазмұны және оның негізгі элементтерінің ұзақтығы, соның ішінде

Мыналар ерекшеленеді:

- ұйқы;

– ашық ауада болу (жаяу жүру);

– оқу-тәрбие қызметі;

- ойын әрекеттері және өз таңдауы бойынша әрекеттер (оқу, музыка, сурет және басқа да шығармашылық әрекеттер, спорт);

– өзін-өзі күту, отбасына көмек көрсету;

– тамақтану;

- жеке бас гигиенасы

Ұйқы дененің барлық жүйелерінің толық функционалды қалпына келуін қамтамасыз етеді.

Әртүрлі жастағы балалардағы ұйқының физиологиялық қажеттілігіне байланысты олардың жүйке жүйесінің ерекшеліктері және денсаулық жағдайы. Мектепке дейінгі кезеңде

Түнгі және күндізгі ұйқы мектепке дейінгі білім беру мекемесі, қысқа мерзімді топ немесе жоқ қатысуына қарамастан қажет. Жақсы түнгі ұйқы мектеп жасына дейінгі балалар үшін де, мектеп оқушылары үшін де маңызды.

5 жасқа дейінгі бала күніне 12,5-12 сағат, 5-6 жаста 11,5-12 сағат ұйықтауы керек.

(оның ішінде түнде шамамен 10-11 сағат және күндіз 1,5-2,5 сағат). Түнгі ұйқы үшін Бөлінген уақыт кешкі 9-9 сағат 30 минуттан таңғы 7-7 сағат 30 минутқа дейін. Мектеп жасына дейінгі балалар күндіз бір рет ұйықтайды. Оларды ояту үшін жатқызыңыз 15-15 сағат 30 минут. Ұйықтауды кейінірек ұйымдастыру ұсынылмайды - бұл міндетті түрде кеш ұйықтауға себеп болады.

Ашық ауада болу (жаяу) демалыстың ең тиімді түрі,

қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін ультракүлгін тапшылықты толтыру денені қатайту және физикалық белсенділікті арттыру. Әсіресе маңызды

мектеп жасына дейінгі балалар үшін серуендеу: қыста кемінде 4-4,5 сағат, ал жазда күні бойы мүмкіндіктер. Серуендеу ауа температурасы -15-тен төмен болған кезде жүргізілмейді

°C және жел жылдамдығы 15 м/с астам 4 жасқа дейінгі балалар үшін және 5-7 жастағы балалар үшін

ауа температурасы -20 °C төмен жел жылдамдығы 15 м/с астам (орташа жолақтар)