

Восстановление физической активности дошкольников после каникул



Каникулярное время вносит серьезные изменения в привычный распорядок дня дошкольников. Длительное умственное расслабление в этот период может создать определенные трудности в дальнейшем.

В этом случае речь идет не только о том, что дети забывают большую часть учебного материала, изученного ранее, но и о сложностях в возвращении к привычному для дошкольников режиму жизни. И если взрослый человек в состоянии самостоятельно себя организовать, то детям очень нужна помощь родителей.

Чтобы к окончанию каникулярного периода дети были готовы к режиму, соблюдаемому в дошкольном учреждении, родителям стоит сделать следующее:

1. Восстановить режим дня. В период каникул у детей нарушается режим дня, из-за чего дети могут поздно ложиться спать и также поздно просыпаться. Для того, чтобы это исправить, нужно за несколько дней до окончания каникул начать укладывать детей

спать немного раньше, сокращая при этом на 10 минут время бодрствования;

2. Важно ограничить время просмотра телевизора и игр на телефоне. Для того, чтобы настроить ребенка на сон, лучше всего подойдут спокойные игры, вечернее чаепитие, а также прочтение сказки перед сном;

3. Перед началом посещения детского сада после каникул можно в игровой форме напомнить ребенку о том, какие занятия проводятся в детском саду.

Нельзя забывать и о физической активности ребенка, которая в период каникул, особенно зимних (которые сопровождаются праздниками), снижается.

Поддерживая физическую активность ребенка, можно не только укрепить его здоровье, но и помочь ребенку быстрее войти в режим. Для этого очень хорошо начинать день с утренней зарядки, а в течение дня можно устроить прогулку на свежем воздухе.

Также физическую активность можно поддерживать во время игр на детской площадке. Очень хорошо, если дома у ребенка есть небольшой спортивный уголок со спортивными снарядами, занимаясь на которых ребенок сможет укрепить опорно-двигательный аппарат и развить некоторые физические качества, однако, очень важно в этот момент находиться рядом с ребенком, чтобы избежать травм.

Наряду с физической активностью очень важно обеспечить сбалансированное питание. На каникулах, а особенно в период праздников можно сделать небольшие отступления от привычного рациона, но в меру. Также нужно обеспечить 3 полноценных приема пищи в день, при этом так, чтобы прием пищи каждый день проходил в одно и то же время.