

Режим майбутнього школяра

Дошкільний вік — це важливий період, коли формується особистість дитини і закладаються основи дитячого здоров'я. Передумовою нормального росту та розвитку дитини є раціональний режим дня, фізичне виховання, харчування, оптимальні умови навколишнього середовища.

Дотримання правильного режиму сприяє врівноваженому стану дитини, створює сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку.

Сон дитини має бути повноцінний, що в свою чергу сприяє відновленню сил, забезпечує активну бадьорість.

Прогулянка є надійним засобом укріплення здоров'я та профілактики перевтоми.

Перебування на свіжому повітрі гарно впливає на обмін речовин, сприяє підвищенню апетиту, створює загартовуючий ефект.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на процеси росту та розвитку дитячого організму, збільшують біологічний резерв організму дитини.

