

Консультация для родителей «Ритмы здоровья дошкольников».

Состояние любого живого организма на нашей планете меняется: в течение суток, день ото дня, из месяца в месяц и год от года. Такие колебания называются биологическими **ритмами**. Их изучает специальная наука - **биоритмология** (*хронобиология*).

Человек — один из главных объектов исследования для этой науки. Так, температура тела, частота пульса, уровень артериального давления и многие другие показатели состояния человеческого организма все время меняются. На протяжении суток происходит полный цикл колебаний — **суточный ритм**. Около 300 функций человека меняются за это время. А это значит, что состояние всего организма не постоянно, то есть он реагирует на воздействие факторов внешней среды.



Как же формируются биологические ритмы?

По-разному. В значительной степени это зависит от природы. Смена дня и ночи и связанные с ней колебания освещенности, температуры и влажности воздуха действовали на обитателей Земли с самого начала биологической эволюции. Поэтому **суточные ритмы** физиологических функций самые устойчивые. **Годовой ритм** существенно зависит от того, где живет человек — в средних широтах с отчетливой сменой времен года, на экваторе или на Севере. А вот **неделя** — это **ритм не биологический**, а социальный, он привнесен человеком, а не природой. И, тем не менее, в процессе учения или труда человеческий организм понемногу настраивается именно на такой цикл

деятельности. Так, в рабочие дни организм более активен, особенно во вторник и среду, а в выходные дни - менее.

Об устойчивости биологических **ритмов** нельзя забывать при организации любой деятельности человека. Успех в работе и учебе возможен только тогда, когда чередование периодов работы и отдыха соответствует **биоритмам организма**. Как же формируются биологические **ритмы у детей**? После появления на свет **младенца ритмы его различных физиологических функций устанавливаются неодновременно**: температура тела начинает устанавливаться только на 2-3-й неделе (*более высокие значения днем и низкие ночью*). **Ритм** пульса формируется на 4-20-й неделе.

С возрастом биологические **ритмы совершенствуются**: быстрее достигается и дольше удерживается высокий уровень работоспособности. К тем часам, когда работоспособность достигает максимума, должна быть приурочена наиболее интенсивная умственная работа детей. Учителя это знают, поэтому для трудных предметов отводятся вторые — третьи уроки.

Домашние задания желательно выполнять в послеобеденные часы, во время второго подъема работоспособности. Поздние занятия малоэффективны, а **здоровью** могут принести большой вред. К тому же после напряженной умственной работы ребенку трудно заснуть. Перед сном лучше пойти с ним погулять, поиграть в тихие игры, почитать.



В детском возрасте биологические **ритмы еще малоустойчивы**, и надо всеми силами стараться поменьше сбивать их неупорядоченностью жизни. Здесь помогает соблюдение режима дня. **Младшему школьнику** следует ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, с отклонениями в пределах 15 минут.

Родители часто спрашивают, надо ли будить **дошкольника**, если он не проснулся утром в положенное время. Да, его нужно осторожно разбудить. После этого ребенок пусть немного (*3-5 минут*) полежит в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию излишне возбуждает.

Изю дня в день в одни и те же часы нужно завтракать, обедать и ужинать. Готовить домашние уроки, как уже было сказано, в часы наибольшей работоспособности.

Продуктивно трудиться и долго сохранять устойчивый уровень внимания легко, если ребенок занимается ежедневно в одни и те же часы, совпадающие с периодом высокой работоспособности.

Привычка к 3-4-разовому питанию в сутки отражает **биоритм** потребностей человека в пище. Пищеварительной системе тоже свойствен свой **ритм работы**: ночью она отдыхает, к утру ее активность повышается и достигает максимума днем, постепенно снижается к вечеру.

При нарушении режима у **дошкольников снижается аппетит**, появляются головные боли, запоры. Эти дети обычно бледны, менее жизнерадостны, чаще болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха ведут к переутомлению. Дети становятся возбудимыми, раздражительными, капризными, плаксивыми, малообщительными, плохо усваивают **новый материал**

Итак, продуманный и четко выполняемый распорядок дня, основанный на знании биологических **ритмов жизнедеятельности**, — это хорошее здоровье **вашего ребенка**.

