

# Режим дня младшего школьника



Родителям школьника

- Происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника.
- Крупные мышцы развиваются раньше мелких.
- Дети этого возраста дышат чаще, чем взрослые.
- У детей хорошо развиты все органы



## Особенности развития ребёнка 7-9 лет (физиология)

- Преобладает невольное внимание. Дети активно реагируют на все новое, яркое и необыкновенное.
- Вес мозга младшего школьника приближается к весу мозга взрослого человека.
- Происходят значительные изменения в развитии и работе центральной нервной системы.
- Деятельность головного мозга значительно усложняется.



## Особенности развития ребёнка 7-9 лет (психология)

- Ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений.
- Важным качеством является подражание, перенимает не только положительное, но и отрицательное.
- Капризы и упрямство тоже характерны для этого возраста.
- Общее положительное отношение к школе, широта интересов, вера в авторитет учителя, любознательность, непосредственность, открытость.



## Особенности развития ребёнка 7- 9 лет (социум)

- Формируется мировоззрение ребенка, складывается круг моральных, идейных представлений и понятий.
- Обогащается мир его чувств, эстетических переживаний.
- Шире становятся увлечения трудовые, художественные, спортивные.



**И Т А К**



- Происходит интенсивный рост всего организма.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы.
- На фоне интенсивного физического роста повышаются нагрузка на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией ребенка.

**ИТАК**

Организируйте распорядок дня:

- стабильный режим дня;
- сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- прогулки на воздухе.



**Как родители могут помочь  
ребенку избежать некоторых  
трудностей**

- Кандидат медицинских наук Н. М. Попова.  
Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:
  1. Правильное чередование труда и отдыха.
  2. Регулярный прием пищи.
  3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
  4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
  5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
  6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

**Стабильный режим дня**





- Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должны быть в рационе в достаточном количестве.
- На **завтрак** школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.
- В состав **обеда** должны входить **три-четыре блюда**: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска (овощные салаты, тертая морковь, капуста).
- **Полдник**, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки сок, молоко, чай или какао.
- **Ужин** — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором ( за два часа перед сном).  
Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки.
- **В течение дня** можно есть фрукты или овощи.



## Сбалансированное питание

- Общая продолжительность сна-12ч/с, (1ч послеобеденный сон).
- Ночной сон является продолжительным отдыхом и восстанавливающим силы организма
- Учащиеся должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час,
- Чтобы сон ребенка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др.
- Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела.



## Полноценный сон

- Учим смотреть и видеть.
- Собираем листья.
- Специально для ветреной погоды.
- «Слепая» прогулка.
- Запускаем воздушного змея.
- Наблюдение за птицами.
- Сколько всего?
- Превосходное окружение.
- Как достать звезды.
- Горячо? Холодно?
- Сколько потребуется времени?
- Этот шумный мир.
- Измеряем расстояние.
- Далеко ли это?



## Прогулки на воздухе

- Режим дня (примерный вариант):

6.45-7.00 - подъем.

7.00-7.15 - самообслуживание, гимнастика, умывание, уборка постели.

7.15-7.30 - завтрак.

7.35-7.45 - дорога в школу.

8.00-12.30 - занятия в школе.

13.00-14.30 - обед, отдых, помощь дома по хозяйству.

14.30-16.00 - игры на воздухе.

16.00-17.00 - приготовление уроков.

17.00-19.00 - свободные занятия (по выбору детей).

19.00 - ужин.

19.00-20.30 - свободное время.

20.30-21.00 - подготовка ко сну (личная гигиена)



# Режим дня

## ● **Памятка для родителей.**

- *Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.*
- *Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.*
- *Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.*
- *Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.*
- *Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.*

# Памятка для родителей

