



Аудитория: ученики
1-4 классов

Выполнила: Смирнова Кристина
41 группа



**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.**



С чего же должен начинаться день для школьника?

Старайтесь выбирать упражнения, которые бы задействовали все группы мышц, но помните, что мышцы брюшного пресса, мышц тела, рук и ног - обязательно нуждаются в нагрузке. Сначала простые потягивания, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого упражнения для туловища и ног. Желательно зарядку закончить бегом и прыжками.

Продолжительность зарядки от 10 минут до 30 минут. Также очень важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение (в идеале зарядка выполняется на свежем воздухе, на улице).

Желательно зарядку закончить бегом и прыжками. Продолжительность зарядки от 10 минут до 30 минут. Также очень важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение.



ЗАРЯДКА

Принимаем душ, умываемся, чистим зубы

Для детей школьного возраста очень важно принять после физических упражнений душ. Также душ с утра хорош тем, что он быстро избавит школьника от сонливости и подготовит к сложностям предстоящего дня. Со временем можно перейти к контрастному душу.

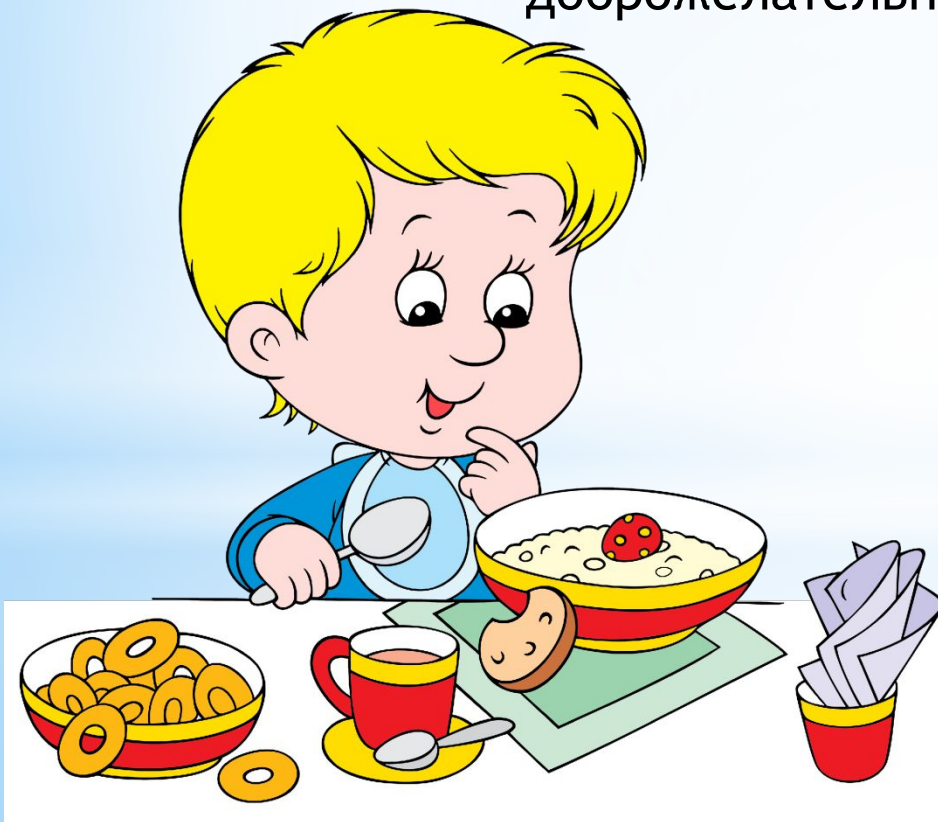
Если утренний душ в распорядке дня школьника ну никак не помещается, то необходимо, хотя бы умывание холодной водой, которое тоже очень неплохо прогоняет сонливость.



ЗАВТРАК

Нельзя отказываться от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день.

Также важно, чтобы завтрак проходил в спокойной, тихой и доброжелательной обстановке.



Не стоит читать за приёмом пищи книги или разговаривать. Стоит разнообразить питание достаточным количеством блюд (но без фанатизма).

ИДЕМ В ШКОЛУ

Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой. Если школа находится недалеко, то можно весь путь до неё проделать пешком. Если же вас возят в школу на машине, то можно останавливаться недалеко от неё, минут за 10-15 прогулочного шага, и уже до самой школы идти пешком. В любом случае, пусть даже и совсем непродолжительная, но в режиме дня утренняя прогулка быть просто обязана. Прогулка под дождём ещё ни одному школьнику здоровья не добавила, так, что в этом случае этот пункт режима дня стоит нарушить.



ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ

В режиме питания на день обязательно должен быть второй завтрак, в школе. На занятиях стоит отказаться от гаджетов и мобильного телефона. Сохранять правильную осанку.



ДОРОГА ДОМОЙ

Её, как и утреннюю дорогу в школу обязательно необходимо совместить с лёгкой прогулкой.





ОБЕД

Обед должен приходиться в распорядке дня примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30. Обед должен проходить с спокойной, тихой и благожелательной обстановке. Нельзя позволять читать или болтать во время приёма пищи. Лучше всего, если за обедом, как и за ужином, будет собираться вся семья.

Послеобеденный сон

Послеобеденный отдых в распорядке дня школьника должен быть обязательно. Вы можете не спать, а просто отдыхать- этого вполне достаточно. Но, никакого телевизора или компьютера, иначе это уже совсем не отдых. Отдых - 1 час.



Желательно, чтобы такие игры были действительно подвижными и проходили на свежем воздухе. Если дело происходит зимой, то игры на улице всё равно необходимы, хотя и должно быть пребывание на улице сокращено по сравнению с летними месяцами. Здесь распорядок дня для школьника придётся корректировать самостоятельно в зависимости от времени года.

АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



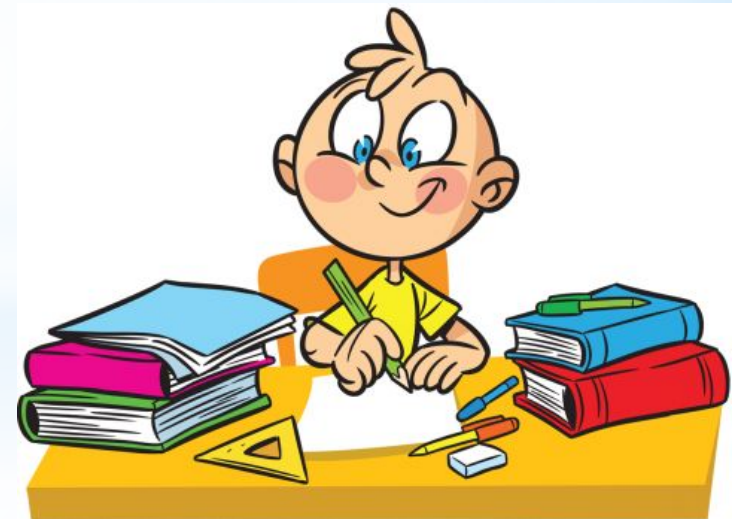
ПОЛДНИК

Поэтому место в распорядке дня школьника для полдника должно обязательно отыскаться, причём место это с 16.00 до 16.15. Полдник необходим, перед тем как вы сядите готовить домашнее задание.



Готовим домашние задания

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для приготовления домашнего состояния. Первый период, более интенсивный, наступает в первой половине дня, а второй во второй половине менее интенсивный, но всё же период повышенной работоспособности. Поэтому с 16.30 до 17.30 вы должны делать уроки, так как это очень благоприятное для этого время.



ВЕЧЕРНИЙ ОТДЫХ

Перед ужином ему очень полезна небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только поможет нагулять аппетит, но и поможет немного устать, а значит, будет крепче спать и быстрее засыпать. Можно прогулку заменить спокойными играми или занятиями дома.

Проводится с 17.30 до 19.00.



УЖИН

За ужином, даже если за завтраком или обедом этого не позволяли обстоятельства, обязательно должна собираться вся семья. Ужин должен быть немного легче, чем завтрак. Ужин должен быть не позже 19.00.



ВРЕМЯ ПЕРЕД СНОМ

Время для спокойных занятий дома по выбору самого ребёнка. Это может быть и чтение книги, и всё, что угодно. Всего отведите на это 30 минут, вполне достаточно.



ГОТОВИМСЯ КО СНУ

С 20.00 до 20.30 вы должны подготовиться ко сну. Что сюда входит: гигиенические процедуры, подготовка одежды и школьных принадлежностей на следующий день и т.д. На это в режиме дня отводится всего пол часа, но и этого вполне достаточно.



СОН

СОН является логическим завершением достаточно трудного дня. Сон должен быть достаточной глубины и продолжительности.

Современный школьник должен спать не менее 9-10 часов. Ложиться в одно и то же время. В зимнее время, комната ребёнка перед сном была хорошо проветрена.

