

РЕЖИМ ДНЯ



Основные компоненты режима дня

- Сон
- Утренняя зарядка
- Пребывание на свежем воздухе
- Учебная деятельность
- Отдых
- Прием пищи
- Личная гигиена





СОН

Особое значение для жизни имеет сон.

Сон играет роль восстановительного процесса. Дети младшего школьного возраста должны отходить ко сну в 21.00.

Наиболее благоприятное время подъёма в 7- 7.30 мин., таким образом, продолжительность сна 10,5-11 часов.



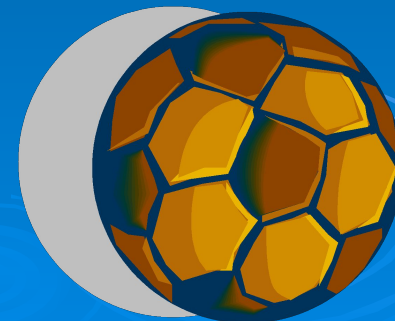
Утренние процедуры

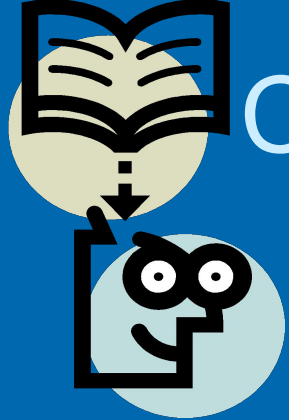
- Утренняя зарядка – процесс пробуждения
- Водные процедуры (душ, обтирание, умывание)
- Завтрак
- Переход из дома в школу



Обеденное время

- Лучшее время для начала занятий 8.30-9.00 ч.
- Путь из школы домой желательно совершать пешком.
- Обед
- Прогулка на свежем воздухе 1,5 часа играя в подвижные игры, занимаясь физкультурой и спортом





Самостоятельные учебные занятия

Время для приготовления уроков должно быть не более 1 часа. Приготовление домашнего задания следует начинать всегда в определенные часы.

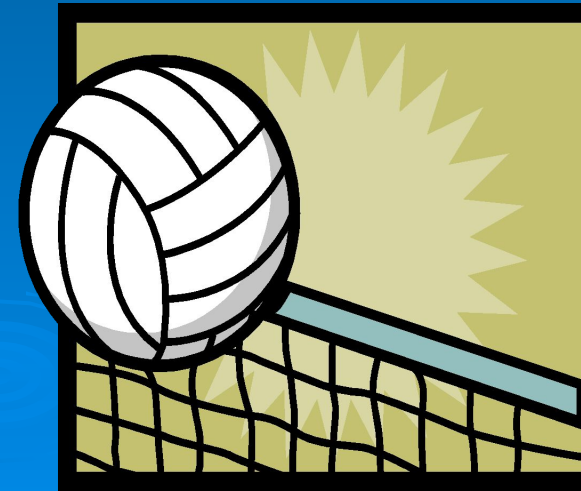
Необходимо делать короткие перерывы через 15-20 минут с выполнением физических упражнений и зарядкой для мышц глаз.

Физкультминутка

Ветер по морю гуляет и кораблик под
гоняет. (И.П. О.С. наклоны в стороны,
руки вверх)

Он бежит на всех парах на раздутых
парусах. (Бег на месте, И.П. О.С.
Круговые движения руками)

Повторить 2 раза





Свободное время (досуг)

В это время дети должны оказывать посильную помощь семье, выполнять определенную работу по дому. Подобный труд способствует правильному воспитанию, и его физическому развитию и укреплению здоровья.

А ВЫ как оказываете помощь своей семье?



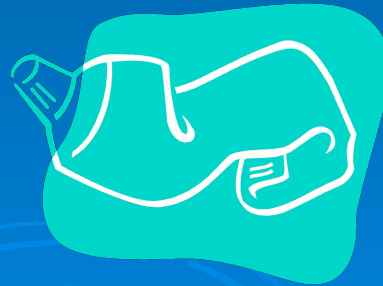
Вечернее время

- Ужин
- Прогулка перед сном 30 минут. Она снимает усталость, способствует быстрому засыпанию в дальнейшем.



Личная гигиена

Уход за своим телом (чистить зубы и уши, стричь ногти, душ, ванна) одеждой (своевременная стирка, утюжка белья).



Режим дня

- | | |
|---|-------------|
| □ Подъём | 7.30 |
| □ Зарядка, гигиенические процедуры | 7.30-7.45 |
| □ Завтрак | 7.45-8.00 |
| □ Пребывание в школе | 8.15-12.20 |
| □ Прогулки , игры, развлечения на улице | 12.20-13.20 |
| □ Обед | 13.30-14.00 |
| □ Двигательная активность | 14.00-15.00 |
| □ Самостоятельные учебные занятия | 15.00-16.00 |
| □ Свободное время | 16.00-19.00 |
| □ Ужин | 19.00-19.30 |
| □ Работа по дому | 19.30-20.00 |
| □ Вечерняя прогулка | 20.00-20.30 |
| □ Гигиенические процедуры, сон | 20.30-21.00 |