

Родительское собрание

«Режим дня- основа сохранения и
укрепления здоровья
первоклассника».

Режим дня

- Помогает правильно сочетать труд и отдых
- Это лучшая мера предупреждающая возбудимость и раздражительность детей.
- Помогает сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года

Пик трудоспособности

1. Приходится на промежуток времени с 8- 11 часов утра
2. Приходится на промежуток времени между с 16-18 часами

**Как же должен быть
распределен весь
день
первоклассника?**

Режим дня

- ✓ Подъем -8.00
- ✓ Утренняя гимнастика, туалет 8.00-8.30
- ✓ Завтрак 8.30-8.50
- ✓ Дорога в школу 8.50-9.15
- ✓ Занятия в школе 9.15-14.00
- ✓ Дорога из школы домой
- ✓ Обед 15.15.30
- ✓ Отдых- 15.30-16.30
- ✓ Подготовка домашних заданий 16.30-17.30
- ✓ Прогулка 17.30-18.30
- ✓ Помощь по дому 18.30-19.00
- ✓ Ужин-19.00-20.00
- ✓ Свободное время 20.00-20.30
- ✓ Туалет, подготовка ко сну 20.30-21.00
- ✓ Сон с 21.00

**1. Составьте для
своего ребенка
режим дня с учетом
особенностей жизни
в вашей семье.**

**2. Приучайте ребенка
к его соблюдению.**

**3. По мере
возможности
контролируйте, как
ребенок соблюдает
режим дня.**

4. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

Спасибо за внимание!