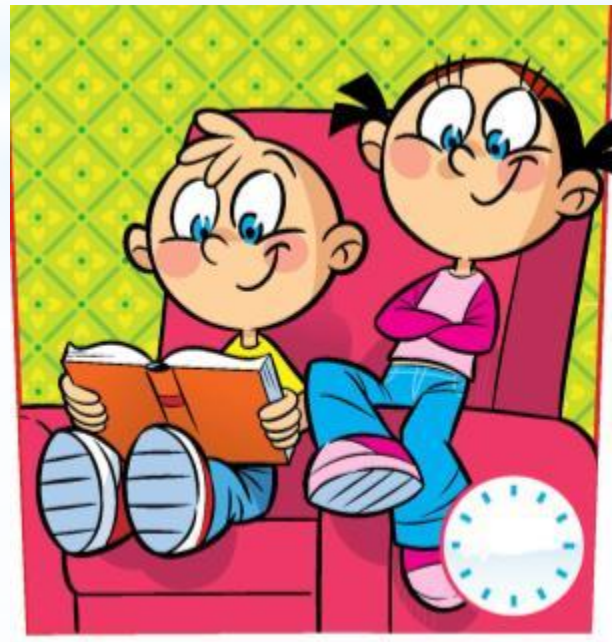


Родительское собрание  
на тему  
«Режим дня первоклассника»



**Режим дня  
первоклассника и  
его влияние на  
учебную  
деятельность**



# Режим дня для детей

— это порядок чередования  
различных видов  
деятельности и отдыха  
детей в  
течении суток.





# Распорядок дня



Дорога в Школу



Домой

Свободное время



Уроки Д/З



Ужин



Сон

# \* Примерный вариант режима дня первоклассника



Подъём	7.20
Зарядка, умывание, уборка постели	7.20– 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Дорога в школу	8.00 – 8.10
Занятия в школе	8.30 – 12.35
Прогулка на свежем воздухе	12.35 – 12.55



Обед, отдых, помощь по дому	12.55 – 16.00
Дополнительные занятия	16.00 – 17.00
Свободное время	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00



# \* Питание

Перед школой – горячий завтрак

( не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.





# Сон

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).





# \*Учёба в школе

Занятия в школе приходится на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

Оптимальное время для дополнительных занятий является  
с 16.00 до 17.00 часов





\*Занятия

по интересам



# Двигательная активность

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



*Семья и школа – очень связаны .  
Без ваших усилий мы не добьёмся  
планируемых успехов...*



*-Выполнение домашнего задания.*



Спасибо за внимание

