



«ЗОЖ – детям! Распорядок дня»

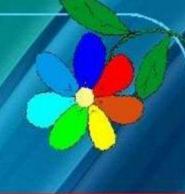








Соблюдай режим дня!



Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток.



Я повсюду, где бываю, Всё на свете успеваю, Потому что у меня Строгий распорядок дня!



Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

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







- узнаем, что такое режим дня;
- Рассмотрите плакат. Какая информация имеется на плакате?
- Что такое режим дня?

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

- Сон не менее 10 часов в сутки;
- **4** Полноценное питание;
- Физические упражнения;
- Ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день;
- ↓ Хорошо восстанавливают эмоциональное состояние ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе (до 2 часов)



Основные дела



Подъём



Одевание



Утренняя зарядка



Учёба в школе



Умывание



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Завтрак Обед Ужин



Занятия спортом

Мой режим дня



Ведут часы секундам счет, Ведут минутам счет. Часы того не подведут, Кто время бережет.



Успеет он одеться в срок, Умыться и поесть, Успеет встать он за станок, За парту в школе сесть.



Кто жить умеет по часам И ценит каждый час, Того не надо по утрам Будить по десять раз



С часами дружба хороша! Работай, отдыхай, Уроки делай не спеша И книг не забывай!



И он не станет говорить, Что лень ему вставать, Зарядку делать, Руки мыть И застилать кровать.



Чтоб вечером, ложась в кровать, Когда наступит срок, Ты мог уверенно сказать: - Хороший был денек!

Подъем



Зарядка





Умывание





Завтрак

В школу

В школе



Из школы



Обед





Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции

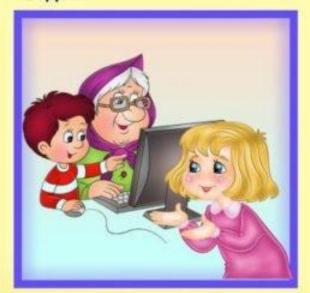
Уборка



Отдых













Чтение

Чистим зубы

Сон



Приблизительный режим дня

- Подъем за час-полтора до выхода в школу
- Утренняя зарядка
- Горячий завтрак
- Занятия в школе.
- Горячий обед
- Отдых на свежем воздухе или сон
- Домашнее задание
- Свободное время
- Сон



Свободное время



Удобнее всего выделять для этого часы между окончанием приготовления уроков и укладыванием спать.







- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры,	200
утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом	1040 1100
воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные	1545 - 1600
	1600 - 1800
учебные занятия	
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время	(3)
(занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры,	0
подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30
	600
Y /	

Советы родителям:

Организуйте распорядок дня:

- · стабильный режим дня;
- полноценный сон;
- прогулки на воздухе.





*Режим дня!

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Соблюдайте режим дня!

