



«ЗОЖ – детям! Распорядок дня»





Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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





Режим дня школьника



➤ 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.

Режим дня:

- ✚ Сон не менее 10 часов в сутки;
- ✚ 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



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак
Обед
Ужин



Одевание



Учёба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Занятия спортом

Мой режим дня



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



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



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



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



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



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

Режим дня

Подъем



Зарядка



Умывание

Завтрак

В школу

Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции

Режим дня

Уборка



Ужин



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.



Уборка



Кружки, секции

Режим дня

- | | |
|---|-------------|
| - Подъем | 7-00 |
| - Гигиенические процедуры,
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
воздухе(прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные
учебные занятия | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка | 1800 - 1900 |
| - Ужин | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому | 1930 - 2000 |
| - Свободное время
(занятия по интересам) | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры,
подготовка ко сну | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон | 21-30 |



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!

