«ЗОЖ – детям! Распорядок дня»

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

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.

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!