

Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**



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



С утра обязательно надо уделить 10-15 минут **зарядке**. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



- После гимнастики проводятся **водные и гигиенические процедуры** в виде обтираний или обливаний. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.





Два раза в день правильно чистите зубы



Д. Пономарева
Чистить зубы каждый день
Нам с братишкой не лень.
Чтобы не болели зубки
И не портилась эмаль,
Нам потратить две минутки
Перед сном совсем не
жаль.



*Надо чистить каждый зуб,
Верхний зуб, нижний зуб,
Даже самый дальний зуб, —
Очень важный зуб.
Изнутри, снаружи три,
Три снаружи, изнутри.*



завтрак

- После водных процедур - завтрак. Он должен включать в себя 25-30 % суточного рациона. Нельзя во время еды читать, рассматривать картинки, смотреть телевизор. Завтрак должен быть разнообразным и вкусным.



Учеба в школе



обед

- На долю обеда приходится 35-40% суточного рациона.



Спортивные секции. Занятия по интересам.



Прогулка

- Прогулка - надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и, конечно, оказывает закаливающий эффект.
- Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх удовлетворить свои потребности в движении.



- **Оптимальное время** для вечерней трапезы рассчитывается в зависимости от времени отхода ко сну. По рекомендациям специалистов Клиники института питания принято считать, что идеальное время для ужина – за три-четыре часа до сна.



Работа по дому



- Полноценный сон главное в здоровом образе жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным. Человек после должен чувствовать себя восстановившимся.
- Нарушение режима сна приводит к расстройству психического и физического здоровья.
- Последствия - усталость, раздражительность, головная боль, ухудшение памяти.

