|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ**  **Здоровье – главное богатство человека. Народная мудрость гласит: «Здоровье за деньги не купишь». О здоровье нужно заботиться, беречь и укреплять его уже с детства. Одним из самых главных условий сохранения и укрепления здоровья и работоспособности человека является соблюдение режима дня. Правильный режим чередования сна, отдыха, учебы, питания изучался учеными на основе длительного исследования физиологии человеческого организма.**  **Установлено, что нарушение режима дня приводит к утомлению, снижению работоспособности, и в конечном счете к заболеваниям. Выработанное в качестве привычки уже в детстве, соблюдение режима дня становится потребностью в последующей жизни. Если сначала для выработки привычки соблюдать определенный режим требуются определенные усилия воли, то потом это искупается крепким здоровьем, жизнерадостностью, выносливостью и хорошим настроением.**    **Кто жить умеет по часам**  **И ценит каждый час,**  **Того не надо по утрам**  **Будить по 10 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,**  **И раньше, чем звенит звонок,**  **За парту в школе сесть.**  **Часы даны не для красы.**  **Диктуют время нам часы.** **Ребёнок с часами: режим дня для младшего школьника** | http://900igr.net/datas/pedagogika/Rezhim-dnja-pervoklassnika/0004-004-Rezhim-dnja.jpg  **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ:**  **1)РЕЖИМ ДНЯ;**  **2)ЗАРЯДКА, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА;**  **3)ЗАКАЛИВАНИЕ;**  **4)ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**  **5)ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;**  **6)ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ.**  ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: **ОТСУТСТВИЕ РЕЖИМА ДНЯ!**  http://www.simplynano.ru/wp-content/uploads/121pi19.jpg   1. **Сон во время учебы.** 2. **Нехватка времени на выполнение уроков, занятий спортом, сон и т.д.** 3. **Усталость, сонливость, апатия.** | ***РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА:***   |  |  | | --- | --- | | Подъем | 7.00 | | Утренняя зарядка, водные процедуры, туалет | 7.00-7.30 | | Завтрак | 7.30-7.50 | | Дорога в школу | 7.50-8.20 | | Занятия в школе | 8.30-13.30 | | Горячий завтрак | 11.10-11.20 | | Дорога домой | 13.30-14.00 | | Обед | 14.00-14.30 | | Прогулка, игры, занятия спортом | 14.30-16.00 | | Полдник | 16.00-16.20 | | Приготовление домашних заданий | 16.20-17.50 | | Ужин и свободные занятия | 17.50-20.30 | | Подготовка ко сну, гигиен. процедуры | 20.30-21.00 | | Сон | 21.00-7.00 |   **Часы ведут секундам счет,**  **Ведут минутам счет.**  **Часы того не подведут,**  **Кто время бережет.**  **За часом час, за годом год –**  **Часы всегда идут вперед.**  **Все надо делать по часам,**  **Тогда доволен будешь сам.**  **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**!»  (С.Баруздин)  **Режим дня – это стабильность, которая так важна для ребенка.** |