|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.jpg1. **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.** |