

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА.

**Методическая разработка
к УМК дополнительной
образовательной программы
«Корригирующая гимнастика»
Составитель:
ПДО Василенко О.А.**



Режим дня школьника важен и необходим!

- Все знают, что многие трудности обучения и ухудшение здоровья связаны с нарушением режима. Спланировать свой день очень сложно.
- Режим основан на закономерностях, по которым живет организм любого человека.



Рационально организованный режим дня школьника выглядит следующим образом:

- Подъем.
- Утренняя зарядка.
- Завтрак.
- Занятия в школе.
- Обед.
- Активный отдых или дневной сон.
- Подготовка домашнего задания.
- Свободное время.
- Ужин.
- Свободное время.
- Подготовка ко сну.
- Ночной сон.



Начало дня (06.45-07.00 ч.).

- Подъем за час-полтора до выхода в школу.
- Затем утренняя зарядка. Она должна проводиться в хорошо проветренном помещении, а лучше, в теплое время, на свежем воздухе. Оптимальная продолжительность 10 минут.



Утренняя зарядка (07.00 -07.15)



- Зарядка должна включать 8-10 упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз. В первое время между упражнениями можно делать 10-15-секундные паузы, в дальнейшем выполнять упражнения одно за другим. Количество упражнений надо увеличивать постепенно. Комплекс упражнений должен быть подобран так, чтобы последовательно работали основные группы мышц плечевого пояса и живота. Полезно вводить в утреннюю гимнастику упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы.

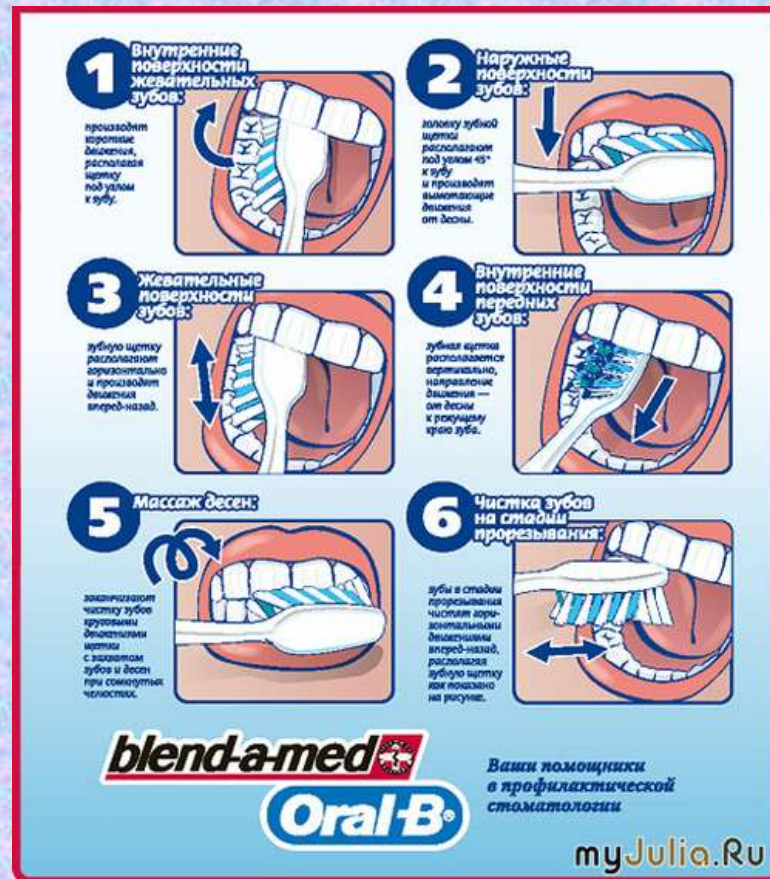
Утренняя зарядка.

- Начинают обычно зарядку с ходьбы или легкой пробежки, затем делают потягивания с глубоким дыханием, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения. Закончить можно легким бегом в течение 15-30 секунд, либо подпрыгиванием на месте на двух ногах или поочередно на каждой ноге по 20-30 раз. Напоследок — ходьба с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями для успокоения.



Правила чистки зубов: (07.15 – 07.25)

- Спереди зубы чистятся сверху вниз верхние зубы, и снизу вверх нижние, от десны, тем самым извлекая остатки пищи которые могли застрять между зубов.
- Внутреннюю сторону зубов чистят наоборот – снизу вверх нижние зубы, и сверху вниз верхние.



Завтрак (07.25 – 07.40).

Завтрак
обязательно
должен быть
горячим!



Уроки в школе (08.00 – 13.30).



За звонком звенит звонок,
Точно в срок идет урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать!

Чтобы грамотнее стать
Надо книжки почитать,
И задачи все решить
Чтоб пятерку получить.



Советы по подготовке рабочего места.

Рациональная подготовка рабочего места поможет сэкономить время и обеспечить высокую работоспособность.

- До занятий нужно подготовить все необходимые пособия, убрать лишние вещи, чтобы не мешали и не отвлекали.
- Книгу, тетрадь и все то, с чем работают в настоящий момент, удобнее положить перед собой, посередине; предметы, которые могут понадобиться (линейка, карандаш, чистая бумага и др.), положить слева от себя; а то, что уже не нужно (черновики, тетради с выполненными заданиями и др.), можно складывать в правом углу стола или убирать с рабочего места.
- Если пишет правой рукой, естественный свет через окно должен падать слева.
- Настольную лампу также нужно ставить в левом углу стола,.



До свиданья, школьный дом! Завтра снова мы придем!

- Чтобы успеть сделать заданные на дом уроки;
- Помочь в работе по дому;
- Почитать;
- Погулять;
- Позаниматься в любимом кружке или спортивной секции.



Обед (13.30 – 14.00)

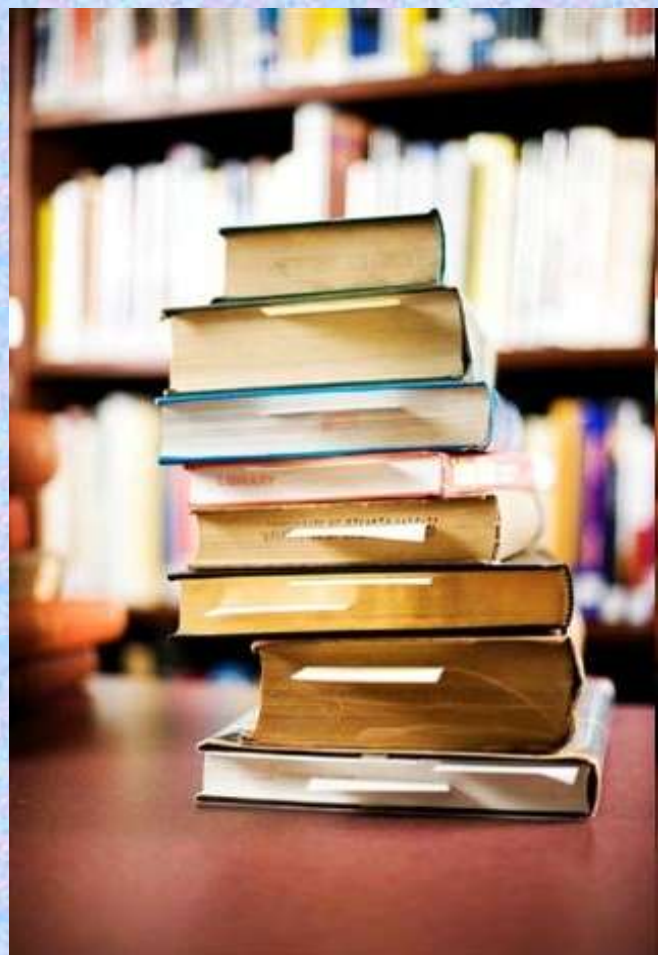
Дети должны питаться правильно.

По мнению диетологов, сбалансированный обед должен состоять из четырех групп продуктов:

- злаки (а именно, цельнозерновые продукты, сохранившие максимум полезных веществ);
- фрукты и/или овощи;
- молоко и молочные продукты;
- продукты, содержащие белок (животный и растительный).



Свободное время (14.00 - 15.00).



Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Без сомнения, допустимым исключением из правил может явиться разрешение родителей на просмотр интересного фильма, если данная уступка правильно понимается и оценивается достаточным прилежанием. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках.

Подготовка домашнего задания (15.00 – 16.30).

- **Важно правильно организовать выполнение домашних заданий.**
- Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.



Свободное время (16.30 - 18.30).

- Для полноценного отдыха и восстановления сил школьникам необходимы подвижные игры и самостоятельные физические упражнения. В подвижных играх дети утоляют жажду движения, разряжают накопившуюся энергию. Игра учит смелости, предприимчивости, помогает самоутвердиться, узнать себя и друзей, обучает согласовывать свои действия с коллективом.



Помогаем маме!



Ужин (18.30 – 19.00)

- Последний прием пищи должен предусматриваться за час-полтора до сна. Ужин должен быть не позднее 19.00. Продолжительность его 30 минут.



19.00 – 20.45.



После ужина можно
почитать любимую
книгу, поиграть в
спокойные игры.

Не допускайте
перед сном шумных

игр, занятий спортом, просмотра
страшных фильмов.

Подготовка ко сну (20.45 – 21.00).



Ждет зубной порошок и
журчит водица:

«Не забудь, мой дружок
перед сном умыться!»

Пусть приходит крепкий сон,
Всем на свете нужен он.

Ночной сон (21.00 – 6.45).

- Очень важно следить за режимом сна. Сон должен быть глубоким и спокойным. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ученик 2 – 4 класса должен спать не менее 9 часов. Перед сном необходимо проветрить комнату.



Рекомендации:

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- Старайся есть в одно и то же время.



7.30. - подъём
7.30 - 7.45. - утренняя зарядка,
водные процедуры, туалет
7.45 - 8.00 - завтрак
8.20 - 8.45 - дорога в школу
9.00 - 12.50 - занятия в школе
9.40 - горячий завтрак в школе
12.50 - 13.20 - дорога из школы
13.30 - обед
14.00 - 15.00 - послеобеденный
отдых или сон
15.00 - 16.00 - прогулка или игры
и спортивные занятия на воздухе
16.00 - 16.15 - полдник
16.15 - 17.30 - приготовление
домашних заданий
17.30 - 18.00 - прогулка на
свежем воздухе
18.00 - 21.00 - ужин и свободные
занятия (чтение, помощь семье и т.д.)
21.00 - приготовление ко сну
21.30 - сон