

ПРИМЕР РЕЖИМА ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА

Подъём: 7.00

Зарядка, умывание, уборка постели:
7.00-7.20

Завтрак, подготовка к школе: 7.20-8.40

Дорога в школу: 8.00-8.20

Занятия в школе: 8.20-12.30

Прогулка на свежем воздухе: 12.30-13.00

Обед, отдых, помощь по дому: 13.30-15.00

Подготовка к урокам 15.00-16.00

Свободное время: 16.00-18.00

Ужин: 18.00-18.30;

Свободное время: 18.30-20.30

Личная гигиена, подготовка ко сну:
20.30-21.00



Организация режима дня и здорового образа жизни ребёнка



БУ НСГК

Учитель: Масленкина Анастасия Андреевна
Телефон: +7(982)534-14-20
Эл. почта: maslenkina.nastya04@mail.ru

7 привычек ЗОЖ, которые важно развить у ребенка

Режим дня

Приучить ребёнка к соблюдению режима дня—значит научить его грамотно распределять энергию на весь день для реализации многих планов. Режим дня формирует рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии. А главное — уменьшает воздействие на организм стрессов и катаклизмов. Например, школу подарит ребенку радость полноценного начала нового дня.

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов — источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В рационе ребенка преимущественно должны присутствовать овощи с низким содержанием крахмала: огурцы, помидоры, капуста и морковь. Мясо — незаменимый продукт для получения белка. Это может быть говядина, индейка или свинина, главное — исключить из рациона ребенка соевое мясо.

Двигательная активность

Для полноценного развития ребенок должен много и активно двигаться — это обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.

Личная гигиена

Правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем. Вовремя удаленные с тела частички пота, пыли и грязи — это снижение риска заболеваний, радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

Закаливание

Детский организм должен адаптироваться к внешнему миру. Чтобы уменьшить воздействие микробов и вирусов, ему можно помочь простым и всем известным способом — закаливанием. Для этого нельзя с первых дней рождения начинать обливать малыша холодной водой. Достаточно просто не купать его, не одевать сразу после вечернего купания, часто проветривать помещение (не оставляя в комнате ребёнка), не закрывать окна наглухо. Все это просто, но достаточно сильно укрепит организм.

Прогулки на свежем воздухе

Дети как можно чаще и дольше должны находиться на свежем воздухе. Прогулки обеспечивают большую двигательную активность, закаливание воздухом и солнцем. Лучше всего гулять в парках и скверах, по набережной или по красивым лесным тропинкам. Высокий уровень насыщенности воздуха кислородом здесь гарантирован, а кислород — основной источник жизненной энергии для растущего детского организма. Сон на свежем воздухе, с открытым окном или на даче в гамаке — еще один вариант оздоровления организма.

Эмоциональное и психическое состояние

Каким бы прекрасным не был рацион питания или детская площадка для активного отдыха, самое важное — гармоничный психологический климат в семье. Это основополагающий фактор в процессе укрепления здоровья вашего ребенка. Помните: «Здоровье — это состояние полного физического, психического (духовного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
