

Рациональный режим дня

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей, режим дня должен предусматривать чередование различных видов деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, способствовать нормальному росту и развитию детей. К тому же, соблюдение режима влияет на развитие нервной системы, вырабатывая привычку к определенной деятельности, и предотвращает возникновение негативных эмоциональных состояний и переутомления.

Правильно организованный режим дня — необходимое условие нормального развития ребенка, укрепление его здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной активности.

Нарушение распорядка может привести к следующим последствиям:

1. Снижению работоспособности организма.
2. Уменьшению концентрации внимания.
3. Быстрой утомляемостью, которая может проявляться как вялостью, так и повышенной возбудимостью, несдержанностью.
4. Раздражению и капризности ребенка.

Основными элементами режима дня школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;

-свободная деятельность по индивидуальному выбору (чтение, занятия музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт и спортивные развлечения, общественная работа, самообслуживание, помощь семье).

Регулярное и достаточное питание

Питание школьника должно быть регулярным и сбалансированным. Школьники должны есть 4-5 раз в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Промежутки между приемами пищи у школьников не должны превышать 3,5 – 4 часов.

Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.



Помните, правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы.

МБОУ СОШ № 11
Белоглинского района

**В здоровом теле –
здоровый дух!**



Здоровый образ жизни – это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- закаливание
- умение правильно одеваться
- отсутствие вредных привычек

Физиологически полноценный сон

Очень важно удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне. Способность к обучению напрямую страдает от недосыпания. Ученики начальной школы должны спать 10-11 часов, дети от 11 до 14 лет - 10 часов, старшеклассники - 8-9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

Для крепкого и здорового сна необходимо:

- ложиться спать нужно в одно и то же время;
- исключить после семи часов вечера шумные игры, общение с гаджетами и просмотр фильмов.

Рекомендуется вечерняя прогулка, проветривание комнаты. Завершается режим дня школьника вечерними гигиеническими процедурами, на что отводится 30 минут. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой.

Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания,

повышает его сопротивляемость к инфекции. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Лучшими видами подвижной деятельности являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные.

Положительные характеристики занятия физкультурой и спортом:

При физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;

- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков; спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку; постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен; благодаря занятиям спортом улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;

- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;

- улучшает внимание и познавательные способности детей;

- человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер.

За счет новых движений и командных игр, например, игра в баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение, что способствует быстроте принятия решений. **Улучшается мозговая деятельность.** В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворенности жизни.

Закаливание

Это тренировка защитных сил организма перед «боем» с температурными изменениями, можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ, ходить летом босиком по траве.

Умение правильно одеваться

В теплом помещении нужно быть легко одетым. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Зимой стоит утеплиться. Если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками: употребление спиртных напитков, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствует укреплению здорового образа жизни.

Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!