

## **Режим дня первоклассника и его влияние на учебную деятельность»**

### **Почему режим дня так важен для здоровья ребёнка?**

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

### **Основные компоненты режима дня**

#### **Питание.**

Перед школой – горячий завтрак

(не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

#### **Сон**

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

#### **Учёба в школе.**

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

#### **Занятия по интересам**

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов

#### **Двигательная активность**

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

**Вывод:** Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».

