

- Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

- Основные компоненты: сон, пребывание на свежем воздухе, учеба в школе и дома, отдых по выбору (свободное время), еда, личная гигиена.

- 1) соблюдение режима ребенком – залог его здоровья;
- 2) по мнению врачей, режим укрепляет иммунитет;
- 3) увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, делает детей спокойнее и увереннее;
- 4) если ребенок привык жить согласно режиму, то у родителей нет необходимости постоянно давать указания;
- 5) режим помогает детям адаптироваться в новой обстановке;
- 6) распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины, что, безусловно, поможет ребенку во взрослой жизни;
- 7) благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные выполняются «на автомате».



Режим дня школьника



7:00 – подъем, водные процедуры

7:15 – завтрак, подготовка к школе

8:30 – занятия

14:00 – обед

14:30 – выполнение дом. задания

16:00 – прогулка

18:00 – свободное время, игры

20:30 – водные процедуры

21:00 – сон