

# РЕЖИМ ДНЯ

(для родителей будущих первоклассников)

Режим дня основан на законах функционирования высшей нервной деятельности с учетом анатомо – физиологических особенностей ребёнка. Нормальный режим – база для нормального развития ребёнка.

**Гигиенические принципы, которые необходимо учитывать при составлении режима дня:**

- Привыкание к режиму должно осуществляться постепенно (недопустимы частые изменения), режим необходимо строго выполнять;
- Деятельность ребёнка должна быть посильной и не превышать предела работоспособности клеток коры головного мозга;
- Отдых должен обеспечивать полное восстановление организма.

**Шесть компонентов режима:** сон, прогулки на свежем воздухе, учебная деятельность, игровая деятельность по выбору и отдых, прием пищи и личная гигиена.

Длительность компонентов режима зависит от возраста детей. Важно, чтобы компоненты режима распределялись в течение суток, чередовались с учетом суточных биоритмов.

Работоспособность ночью меньше, чем днем. В течение дня выделяют пики работоспособности:

1 пик - с 9.00 до 11.00 – 12.00;

2 пик - с 16.00 до 18.00.

Длительность компонентов режима зависит от возраста и для ребенка 6 лет составляет:

Ночной сон - 10 часов;

Дневной сон - 1 час 45 минут;

Отдых на воздухе - 4 часа;

Учебные занятия - 3 часа;

Отдых по выбору - 1 час 30 минут;

Личная гигиена - 2 часа 15 минут.

**Приемы повышения работоспособности на начальном этапе утомления:**

Умывание и обтирание холодной водой, дыхательные упражнения, физкультурные паузы.