

Примерный режим дня первоклассника

- 7.00 подъем
- 7.00-7.30 зарядка, умывание, одевание
- 7.30-7.45 завтрак
- 7.45-8.00 дорога в школу
- 8.00-12.30 обучение в школе
(09.00-10.00 - второй завтрак)
- 12.30-13.00 дорога из школы домой
- 13.00-13.30 обед, гигиена полости рта
- 13.30-14.30 отдых, сон
- 14.30-15.00 подготовка к школе
- 15.00-15.30 полдник
- 15.30-17.30 прогулка на свежем воздухе
- 17.30-19.00 свободное время
- 19.00-19.30 ужин
- 19.30-20.00 свободное время, чтение книг
- 20.00-20.30 подготовка ко сну, водные процедуры
- 21.00 сон



Режим питания

Рациональное питание - питание, которое обеспечивает полноценное развитие и рост, способствует сохранению и укреплению здоровья.

1. Питание должно быть разнообразным, чтобы обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микро и макроэлементов.
2. Продукты должны быть качественно приготовленными, не содержать вредных веществ, быть максимально натуральными. Лучше воздержаться от частого использования в пищу полуфабрикатов.
3. Необходимо стараться употреблять в пищу больше овощей и фруктов, пить соки, молоко.
4. В рационе младшего школьника обязательно должны быть такие продукты, как мясо, рыба, каши.
5. Старайтесь меньше употреблять жареную, печеную, острую, жирную, соленую пищу.
6. Меньше используйте соусы, острые приправы, искусственные пищевые ароматические добавки, красители.
7. Не злоупотребляйте сладостями.

И еще несколько слов о питании вашего первоклассника. Режим питания шестилетнего ребенка должен включать:

- 4-5-разовое питание;
- прием пищи через каждые 3,5-4 часа;
- суточная потребность первоклассника в пище составляет 2400-2500 ккал.
- объем питания должен распределяться следующим образом: первый завтрак 15-20% от всего дневного рациона, второй завтрак (в школе) - 10%, обед - 35-40%, полдник - 10-15%, ужин - 20-25%;
- режим приема пищи может быть таким: завтрак 7.30-8.00; второй завтрак 10.00-10.30; обед 13.30-14.00; полдник 16.00-16.30; ужин 18.30-19.00.

Если вас интересуют проблемы питания вашего ребенка, лучшую консультацию по этому вопросу вы можете получить у врача-педиатра или врача-диетолога.

Режим двигательной активности



То, что ребенку младшего школьного возраста необходима достаточная физическая активность, известно каждому взрослому. В первом классе у ребенка активно формируется грубая моторика, различные комплексы сложных движений. Кроме того, достаточная физическая активность влияет и на здоровье ребенка, его успешное овладение школьной программой. Для обеспечения потребности первоклассника в достаточной физической нагрузке необходимо приучать ребенка к ежедневным утренним физическим разминкам. В школе во время уроков также необходимо проводить физкультурные паузы, способствующие снятию напряжения, усталости, позволяют организму восстановить свои

физические и умственные способности.

Не менее важным для ребенка является посещение различных спортивных секций (плавание, спортивная или художественная гимнастика, различные виды единоборств, танцы и многое другое). Главное, чтобы родители понимали, что посещение спортивных секций имеет целью общее физическое развитие ребенка, а не достижения им «олимпийских» результатов! Физическая активность ребенка реализуется и во время его прогулок на свежем воздухе. Поощряйте детей играть во дворе, стадионе в подвижные игры, стимулируйте их потребность в движениях. А если вы, уважаемые родители, вместе со своим ребенком вспомните детство и согласитесь стать партнерами в играх, это принесет не только радость всей вашей семьи, но и будет хорошей основой для сохранения и укрепления вашего собственного здоровья.

Главное - не лениться, не «прятаться» за домашними делами и заботами. Выделить время для семейной игры можно всегда!

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

