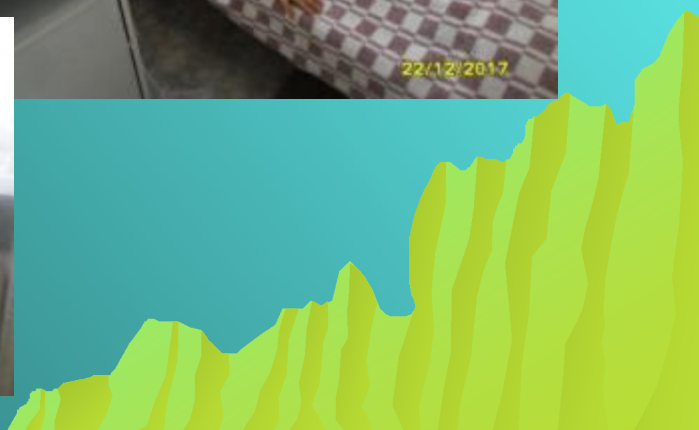


ДЕКАБРЬ 2017г.
на оздоровлении в МБОУ ДО ООЦ
группы детей из ДДУ№31 и ДДУ№36



ДЕКАБРЬ 2017г. на оздоровлении в МБОУ ДО ООЦ группы детей из ДДУ№45 и ДДУ№46



На оздоровлении группы школьников из СШ №17 и 4



О режиме дня

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня.

Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Здесь уместно привести слова И.П. Павлова: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».

Режим дня школьников включает следующие компоненты:
учебные занятия в школе;
учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
сон;
питание;
занятия физическими упражнениями;
отдых;
занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия!