

**Занятие для групп 1 года обучения
по общеразвивающей общеобразовательной программе «Этикет и культура общения»
по теме: «Режим дня» (продолжение)**

1. Мультфильм «Почему нужно соблюдать режим дня?»:
<https://www.yandex.ru/video/preview/15847125193609693709>
2. Чем опасно несоблюдение режима дня?
3. Вспомните правила режима дня
(Правила – после школы поест, поспать, сделать уроки с 10-15-минутными перерывами. Не делать уроки перед сном. В выходные дни гулять побольше. Спать 10-10,5 часов).
4. Ознакомьтесь с основными элементами режима дня:

Основные элементы режима дня:

1) Подъем.

Вставать надо всегда в одно и то же время. Просыпайтесь медленно, постепенно переходя от сна к бодрствованию. Не надо резко вскакивать с постели, как только услышите будильник. Позвольте себе немного понежиться в постели, настроиться на новый день, на хорошее настроение.

2) Утренняя гимнастика.

Обязательно уделите ей несколько минут, ведь недаром ее еще называют «зарядкой», она «заряжает» нас бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. Наиболее благоприятное влияние на организм человека оказывают физические упражнения, выполняемые при открытой форточке, в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе - на балконе, в саду, во дворе. Подробнее в разделе "Движение".

3) Регулярное и полноценное питание.

4) Активный отдых на свежем воздухе.

Конечно, в течение рабочей недели трудно себе это представить. Просто возвращаясь с работы домой, выйдите из автобуса на одну остановку раньше, пройдите пешком, подышите свежим воздухом. Пешие прогулки укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5) Достаточный и полноценный сон.

Спать надо ложиться не позднее 22 часов, стараться соблюдать установленное время засыпания и пробуждения. Если систематически не досыпать возникают нарушения нервной системы, происходит резкое падение работоспособности. Продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития человека. Так, в возрасте 3-5 лет ребенку полагается спать около 12,5 часа, **детям 6-10 лет - 10,5 часа**, школьникам 12-15 лет – не менее 9,5 часа, старшим школьникам рекомендуется 8-9 часов сна и взрослому человеку не менее 7 часов полноценного сна. Прогулки, прослушивание классической медленной музыки, чтение перед сном создают ровное и спокойное настроение, способствуют быстрому засыпанию. Спальня должна быть хорошо проветрена, еще лучше спать при открытой форточке. Свежий воздух, прохладная температура (не выше 18°C) делают сон более спокойным и глубоким, а значит наиболее полезным.

5) Выходные дни.

В выходные дни рекомендуется внести определенные изменения в режим дня. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остается тем же, что и в будни. Все остальное время должно быть максимально использовано для пребывания на воздухе (спортивные игры, развлечения), а также посещения театров, музеев, туризма и т.д.

выходные дни – лучшее время для совместных с детьми прогулок по родному городу, экскурсии, походов в лес, зимой для лыжных вылазок. Помните, что «отоспаться» впрок на всю неделю вперед нельзя. Расшевелите лежебок и домоседов, способствуйте укреплению здоровья, как своего, так и своих близких, друзей. Обеспечьте себя хорошим настроением и самочувствием на всю неделю!

5. Составьте свой режим в будний день и режим выходного дня.