

«Делу время – потехе час»

**Научиться
обдумывать и
целесообразно
распределять свое
время, это
необходимо уметь
делать с самого
раннего возраста.**



Режим дня для школьника:

7.00 час Подъем

7.00 - 7.10 час. Умывание и т.д.

7.10 - 7.20 час. Зарядка

7.20 - 7.30 час. Одевание, причесывание.

7.30 - 7.45 час. Завтрак

7.45 - 8.00 час. Сборы в школу и выход из дома

8.00 - 8.20 час. Дорога в школу.

8.30 - 13.00 час. Уроки

13.00 - 13.20 час. Путь домой

13.30 - 14.00 час. Обед

14.30 - 16.00 час. Прогулка на свежем воздухе (спортивные секции)

16.00 - 18.00 час. Подготовка уроков.

18.00 - 18.30 час. Приготовить на завтра портфель, обувь, одежду.

18.30 - 19.00 час. ужин

19.00 - 20.30 час. Свободное время (любимое занятие)

20.30 - 20.50 час. Подготовка ко сну.


21.00 Сон



Выработали режим дня, теперь можно составлять и личный план, можно на неделю, на день. Предлагаю форму плана.

дата	День	недели количе ство времен и	Что надо сделать	Отметка о выполнении
13.01	Понедельник	40 мин	Выучить стихотворение	Выучил
23.01	среда	60 мин	Купить маме цветы в день рождения	Купил

**Намеченный план строго соблюдайте. Он помогает ничего не забыть, не упустить. Ну, а если что-то не выполнено, не отчаивайтесь, запишите это вновь и постарайтесь выполнить. Работайте над своей волей, закаляйте ее!
Знайτε минутам цену, секундам - счет.**

A woman with long brown hair tied back, wearing a pink tank top, is shown from the side, stretching her right arm upwards. She is standing in a field with tall grass, and the background is a bright, hazy sunrise or sunset with a bokeh effect of light spots. The overall mood is peaceful and active.

Утренняя зарядка считается фундаментом для здорового образа жизни. Полное пробуждение организма наступает гораздо быстрее, если начинает работать опорно-двигательный аппарат. Именно комплекс упражнений утренней зарядки направлен на быстрое пробуждение после ночного сна.

При планировании упражнений для утренней зарядки следует помнить, что это не силовая тренировка. Занятия нацелены на работу с мышцами. Резкие нагрузки имеют негативное воздействие на сердце, т.к. включают активный режим работы сердечной мышцы. Зарядка, наоборот, направлена на то, чтобы обеспечить вас активностью на весь день.

За некоторое время до тренировки, обязательно умойтесь и выпейте немного чистой воды, рекомендуется выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки натошак. Лучшим окончанием такого тренинга является контрастный душ, который повысит иммунитет и избавит вас от вялости.




Основной ошибкой при проведении физической деятельности считается переутомление организма.


Цель зарядки – это повысить тонус тела. Лучшим способом определить, какая интенсивность нагрузки вам требуется, считается самочувствие. Если ощущаете себя усталым, нужно пересмотреть комплекс утренней зарядки.

Упражнения для утренней гимнастики также нацелены на оздоровление тела и быстрое утреннее пробуждение. Врачи рекомендуют, людям в возрасте выполнять этот несложную программу занятий:

- высокий шаг: ходьба на месте с высоким поднятием колен, в количестве 30-40 шагов;**
- атлант: в положении стоя руки в кулаке поднесите к плечам, напрягите грудной отдел, выполняйте повороты в стороны 20-30 раз;**
- игра животом: на выдохе нужно максимально расслабить живот, а на вдохе, наоборот, втянуть, выполнять 10-12 раз;**
- шаги с захлестом: ходьба на месте, пытайтесь пятками ног прикоснуться к ягодицам, в количестве 40-50 раз.**



Основной рекомендацией к этой тренировке является соблюдение техники дыхания: максимальная нагрузка делается на вдохе, а минимальная наоборот. Если вы не устали, можно сделать комплекс повторно. Главное, чтобы время на занятие не превышало 10-15 минут.

A young boy with brown hair, wearing a grey t-shirt and blue shorts, is performing a handstand on a purple mat. He is balanced on his hands, with his feet tucked up towards his chest. The background is a plain, light-colored wall.

Активный образ жизни незаменим для школьников, т.к. предотвращает проблему с позвоночником и усиливает мышечный корсет. Упражнения для зарядки на физкультуре:

- ходьба, не двигаясь с места на протяжении 60 сек;**
- сгибания вперед: руки на плечах, выполнять 8-10 раз;**
- касание пола: выполняем сгибание вперед, пытаемся дотронуться до пола, повторяем 15 раз;**
- круговые движения туловищем влево и вправо: прыжки на месте.**

**Укажите ряд занятий которые
подходят вам для утренней
зарядки.**



Ответ вписать здесь.