

Дуленко Полина Александровна

магистрант

Трегубова Татьяна Моисеевна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ И ОТДЫХА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрены такие понятия, как режим дня, отдых, здоровый образ жизни, младший школьный возраст. Показана роль правильного режима дня и отдыха в здоровом образе жизни младших школьников. В свою очередь, выявлены особенности младшего школьного возраста, и представлены соответствующие понятия режим дня, отдых и здоровый образ жизни.*

***Ключевые слова:** режим дня, отдых, здоровый образ жизни и младший школьный возраст.*

***Введение.** В данной статье поднимается вопрос правильного режима дня, как системы распорядка, которая предусматривает отведенное время на учебу, питание и бодрствования. Некоторые люди привыкли просыпаться достаточно поздно, а другие, наоборот, встают очень рано и главным моментом в режиме дня, является то, что не смотря на время подъема у каждого должно быть отведено определенное время для достаточного сна, отдыха, приема пищи и физической активности.*

Дисциплина – это и есть, индивидуальный и правильный режим дня. Где необходимо распределить время для дел, которые ведут за собой обязательный статус. Такие как: подъем, прием пищи, учеба, выполнение домашнего задания и отход ко сну. Оставшиеся дела стоит выполнять исходя из застрачиваемого

времени и их важности. Для младшего школьного возраста режим дня обязателен, так как, мы знаем, что трудности в обучении, неуспеваемости и «разбитого состояния» ребенка, напрямую зависят от правильно затраченного времени на активность во время всего дня.

Методы и организация исследования. Методы исследования были выбраны следующие: это анализ и синтез методической литературы в связи с выбранной темой исследования, изучение отечественных научных статей по теме исследования.

Правильный режим дня и отдыха в здоровом образе жизни младших школьников подталкивает к следующему.

1. Определенное время отхода ко сну и пробуждения.
2. Питание, разделенное определенными временными рамками (завтрак, обед, ужин).
3. Часы активности.
4. Время для домашних заданий.

Установленный режим дня и отдыха помогает улучшить концентрацию внимания на учебе и позволяет предотвратить переутомление и способствует эффективному усвоению учебного материала. Режим дня также включает физическую активность. Что в особенности важно для младшего школьного возраста.

Регулярные и эффективные физические нагрузки не возможны без контроля и стабилизации режима. Для ребенка важно ежедневно быть в тонусе и полным сил, так как, для данного возрастного диапазона характерно.

1. Высокая активность.
2. Повышенный эмоциональный фон.
3. Способность к высокой активности, без надлежащего отдыха.
4. Нерегулируемый и несбалансированный прием пищи;

Отдых – играет ключевую роль в восстановлении всего организма младшего школьника и является также неотъемлемой частью режима дня. После активности учебной деятельности и игр, ребенку необходимо время на восстановление, что позволит восстановить силы и улучшить работоспособность и настроение.

Справляться со стрессом в рутине учебы и жизни маленьких школьников, помогает также отдых и общение со сверстниками. Что способствует важности коллективизма и социальных навыков.

Отдых – это не только время без занятий и умственной активности. Это факт, влияющий на общее состояние здоровья и всего организма, на эмоциональное составляющее и успехи ребенка в учебе.

Школьники младшего школьного возраста легко подвергаются стрессу из-за проблем и неуспеваемости в школе, общения со сверстниками и иных факторов. И в избежание данных ситуаций режим дня и отдыха охватывают ключевые стороны данной темы и помогают стабилизировать и упорядочить негативные стороны для детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Правильный режим дня и качественный отдых, оказывают положительное влияние на организм младшего школьника. Концентрация и активность во время занятий в школе повышается благодаря соблюдению рекомендаций и наставлений.

Улучшение физического состояния и позитивного настроения тесно связаны с правильным режимом дня и отдыха всецело. Дети, соблюдающие регулярный режим дня, меньше впадают в стрессовые и депрессионные состояния. Организм становится более выносливым и здоровым.

Выводы: следовательно, результатом освоения данной темы является стремление детей вести здоровый образ жизни и идти к совершенству своей обыденной рутины. Также стоит отметить, что для грамотного достижения результата необходимо вовлечение родителей и учителей, которые служат помощниками и проводниками для детей младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Аппаева Я.Б. Этнокультурный потенциал в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников / Я.Б. Аппаева, И.В. Кюнкрикова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2023. – №4. – С. 46–53 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/351470> (дата обращения: 29.04.2025). DOI 10.47370/2078-1024-2023-15-4-46-53. EDN CSGPEM
2. Бутко М.А. К Проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста / М.А. Бутко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – №2. – С. 60–62 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327944> (дата обращения: 29.04.2025). EDN RYRFRM
3. Трегубова Т.М. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через внеурочную деятельность / Т.М. Трегубова, П. А. Дуленко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 января 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 202–204. EDN XFPNIG
4. Созин Ю.М. Укрепление здоровья школьников младших классов средствами закаливания / Ю.М. Созин, В.Я. Меньщиков, Е.В. Митрофанова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №4. – С. 77–81 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/298311> (дата обращения: 29.04.2025). EDN VINQWT
5. Шавенцова А.А. Сформированность представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / А.А. Шавенцова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №1. – С. 111–113 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327953> (дата обращения: 29.04.2025). EDN YLSAEZ