Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Средняя общеобразовательная школа

с. Павло-Федоровка Кировского района”

**Исследовательская работа**

по направлению: естественно-научный цикл

«Распорядок дня – мой путь к успеху».

Выполнил: Бахер Леонид, ученик 1 класса

Руководитель: Кузьмина Ольга Владимировна,

учитель начальных классов

с. Павло-Федоровка

2025 год

**Содержание.**

1. Введение

- Краткое описание темы исследования

- Изучить теорию по данному вопросу

- Формулировка проблемы и гипотезы

2. Составить распорядок дня с учётом возрастных особенностей;

3. Создать видеоролик о моём распорядке дня;

- Взять у классного руководителя выписку о пропущенных уроках;

- Отследить мои успехи в учебной деятельности (выполнение диагностических работ по предметам);

4. Заключение

-. Рассказать ребятам на классном часе о пользе соблюдения режима дня в сопровождении видеоролика.

**Введение.**

«Рано ложись и рано вставай - будешь  
здоровым, богатым и мудрым».  
 Английская пословица.

**Цель:** Выяснить влияет ли соблюдение режима дня на моё  
здоровье и на успехи в школе.

**Гипотеза:**  
 Соблюдение режима дня позволит мне достичь успеха в  
школе и укрепить здоровье.

**Задачи:**

1.Изучить теорию по данному вопросу .

2.Создать видеоролик о моём распорядке  
дня.  
 3.Сзять у классного руководителя выписку о  
пропущенных уроках.  
 4.Отследить мои успехи в учебной деятельности  
(выполнение диагностических работ по предметам).

**Объект** **исследования**: Бахер Леонид, ученик 1 класса.

**Методы исследования.**

1. Теоретический метод: методы теоретического исследования (изучение литературы, обобщение);

2. Экспериментальный метод: эмпирического исследования (наблюдение);

3. Анализ и сравнение: методы математической обработки и анализа эмпирических данных (анализ полученных данных).

**Основная часть**

Правильное планирование дня — основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня. Формировать такую привычку психологи и педагоги рекомендуют с раннего возраста — с начала учебной деятельности.

Что такое режим дня, хорошо знают дети, которые посещали детский сад. Благодаря такому расписанию их жизнь была четко организована. Когда они стали школьниками, ситуация изменилась. Теперь каждый должен иметь собственный ежедневный распорядок. Начало школьной жизни сопровождается серьезными психологическими, интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Пройти этап адаптации к школе, научиться распределять время для учебы, отдыха и хобби поможет распорядок дня школьника.

**Режим дня** – это правильное распределение времени на все виды деятельности и отдыха человека в течение суток, с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.

В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима.

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Специалисты отмечают, что продолжительность сна зависит от возраста. Чем младше ребенок, тем менее вынослива его нервная система, а значит, утомление наступает быстрее. Поэтому ученикам 1-х – 4-х классов рекомендуют спать от 10 до 10,5 часов. Кроме того, первоклассникам советуют спать еще и днем. Чтобы сон был крепким, ложиться спать и вставать лучше в одно и то же время, в последние часы перед сном не следует играть в шумные игры.

Утром стоит потратить 10-15 минут на зарядку, чтобы организм активно включился в работу.

Также стоит отдельное внимание уделить отдыху на свежем воздухе. Специалисты советуют разделить прогулки на несколько частей: до приготовления домашних заданий, после них и перед сном. Младшим школьникам следует проводить на улице от 3 до 3,5 часов.

Когда ребенок возвращается со школьных занятий, то не стоит сразу же садиться за выполнение домашнего задания. Лучше отдохнуть часа два, чтобы набраться сил.

В среднем, на выполнение уроков в младших классах отводят 1,5 - 2 часа. Лучше всего чередовать письменные и устные задания.

Также лучше ограничивать время работы за компьютером, чтобы избежать перенапряжения глаз и развития утомления. Для учеников 1-х – 5-х  классов это всего 15 минут в день.

Для составления оптимального режима дня младшего школьника стоит учитывать следующие рекомендаций, которые помогут родителям обучить своих детей основам тайм-менеджмента и избежать ситуаций, когда к выполнению домашнего задания уставший ребенок приступает поздно вечером.

**Мой режим дня:  
7.00-8.15  
Подъем, зарядка, уборка постели, завтрак, дорога в школу.**

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна -  
Помогает здорово!!!

С шумом струйка водяная  
На руках дробится,  
Никогда не забываю поутру умыться

**8.30-12.00**  
**Уроки в школе.**

Ты думал школа не вокзал.  
Не страшно опоздать,  
Но тех, кто в школу опоздал,  
Она не станет ждать.  
Хоть без колес устроен класс,

Он далеко уйдет за час!

Парта - это не кровать,

И нельзя на ней лежать!

Ты сиди за партой стройно

И введи себя достойно

Как зашел ты на урок,  
Ты на рот повесь замок.

Далеко не прячь ключи,

Там где надо не молчи!

**12.00-13.00**  
**Отдых. Прогулка на свежем воздухе.**

**13.00-13.30  
Обед.**

Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как львица.

Это вредно, и притом

Можно подаваться!

**15.00-16.30  
Самоподготовка.**

Лучше нет в урочный час,  
Сесть решать задачи,  
Чтоб прийти веселым в класс,  
В парту глаз не пряча!  
  
**16.00-18.00  
Игры, чтение**.

Хорошо, когда готов  
Ты к урокам школьным.  
Забивай хоть сто голов!!!  
Нагуляйся в волю!!!

**18.00-21.00**

**Ужин, отдых и сон.**

**Заключение.**

Многое изменилось с того времени, когда я в первый раз пришел в школу.

Многие взрослые говорят, что все зависит от родителей, от учителей, может это и так, но я точно теперь знаю – мое самочувствие зависит только от меня и от того, как я соблюдаю свой режим дня.

Я должен захотеть этого сам, потому, что ни родители, ни учителя не смогут меня заставить, я это очень хорошо понял.

Если хочешь чего-нибудь добиться в жизни, то тебе необходимо:

Ежедневно полноценно питаться.

Соблюдать режим дня.

Ежедневно гулять на свежем воздухе и заниматься спортом.

Развивать самодисциплину.

Чтобы быть здоровым и все успевать я просто обязан соблюдать свой распорядок дня!!!