

## Режим дня первоклассника

Со скучного слова "режим" мы и начнем сегодня разговор о школьных днях нашего первоклассника.

### Как правильно и рационально организовать режим дня для первоклассника?

Все мы знаем, что такое режим и что этот самый режим очень важен для здоровья нашего ребенка и просто необходим не только для скорейшей адаптации малыша к школе, но и для успешного обучения. Теоретически:

Ну, а на практике, что тут скрывать, зачастую родителей бывает трудно убедить, что многие трудности обучения и ухудшение здоровья связаны именно с нарушением этого злосчастного режима.

А ведь режим не просто так придуман врачами и педагогами, он основан на закономерностях, по которым живет организм. Наш организм насквозь пронизан ритмами. Ритмично все - работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга.

Ритмичность, регулярность, распорядок всегда и все находили полезным и положительно влияющим на самочувствие и настроение.

А для здоровья и правильного развития маленького человека продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Важно помнить, что нет и не будет универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка. И все-таки:

1. Встать с постели нужно за час-полтора до начала занятий, т.е. в 7.00 -7.30. Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко находится Ваш дом от школы. Однако, утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы проснуться и собраться. Итак, включаем бодрящую музыку и начинаем утреннюю зарядку. Верно, не зря ее называют зарядкой, она на весь день заряжает ребенка хорошим настроением, помогает быстро устранить вялость, сонливость, повышает работоспособность.

2. Зарядка проводится в хорошо проветренном помещении. Длительность зарядки для детей 6-7-летнего возраста - 10-15 минут.

Часто родители жалуются, что ребенка "никак не заставить" делать утреннюю гимнастику или, что на это "не хватает времени".

Разумеется, если Вы сами валяетесь в постели, а несчастному ребенку командуете: "Быстрее! Энергичнее! Давай, веселей!", он чувствует себя мучеником, начинает хныкать и отказываться. Но можно помочь! Заставьте себя надеть спортивный костюм и вместе с ребенком начинайте зарядку.

Да, я понимаю, наверное, Вы приведете мне много доводов и оговорок, почему у нас не получается делать зарядку по утрам и приучать к ней ребенка. У нас действительно мало времени, и хочется поспать лишние 10 минуток, и не хочется будить несчастное дитя раньше времени: Я понимаю, это непросто: И все-таки попробуйте:

3. Не все дети любят рано завтракать. Не надо настаивать, важно сохранить у ребенка хорошее настроение. И готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Лучше всего, если до школы он сможет ходить пешком, лишняя прогулка на свежем воздухе пойдет на пользу.

Итак, ребенок пришел из школы.

Одна из наиболее частых родительских ошибок - усаживание ребенка за уроки сразу после обеда. Дорогие родители, ни в коем случае не повторяйте этой ошибки!

**Специальными исследованиями установлено, что 40% первоклассников заканчивает учебный день с признаками сильного, выраженного утомления, а у 68-75% детей непривычные школьные нагрузки и недосыпание проявляется в невротоподобных реакциях, поэтому учебе следует чередовать с полноценным отдыхом.**

Утомление - закономерный результат любой работы или деятельности и не должно нас пугать. Ребенок приходит из школы на спаде работоспособности! И накопление, кумуляция утомления чревато неприятностями.

4. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то для них врачи настаивают на обязательной организации дневного сна.



5. Другой способ восстановления сил - прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Гигиенисты считают, что нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста...

Работоспособность человека, и ребенка в том числе, - одна из функций, которая ритмически меняется на протяжении дня. Как правило, она повышается в утренние часы, достигая своего максимального значения в 10-13 часов (не зря большинство школьников учится в первую смену), а затем к 14 часам обычно снижается. Далее, к 16 часам у большинства снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20 часам.

**6. Таким образом, наиболее целесообразное время для выполнения домашнего задания с 16 часов, т.е. на подъеме работоспособности.**

По нормативным указаниям **в первой половине учебного года первоклассникам домашние задания запрещаются.** Однако, как всем нам известно, задание все же задают. Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем через каждые 15-20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3-5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чистовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один "присест". Работа в один присест, по принципу "пока не закончишь, не встанешь", малоэффективна и создает дополнительное напряжение.



С поступлением в школу многие родители стараются определить ребенка еще и в музыкальную школу, плюс бассейн, танцы и парочка иностранных языков. И получается, как в известном стихотворении А. Барто:

Драмкружок, кружок по фото,  
Хоркружок - мне петь охота,  
-За кружок по рисованию  
Тоже все голосовали:

Конечно, все эти интересные занятия очень важны для развития Вашего малыша. Но подумайте, насколько они посильны для ребенка? Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда Ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же Вы решили, что дополнительные занятия необходимы Вашему ребенку, то для семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

И, пожалуйста, не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Они способствуют росту, развитию ребенка и прекрасно снимают "школьное" утомление.

7. И, наконец, наш самый больной вопрос, дорогие друзья, - это телевизор и компьютер.

**Я не открою Вам Америки, если скажу, что многочасовой просмотр телевизора и продолжительные игры на компьютере - это большая эмоциональная и зрительная нагрузка для ребенка.**

Вы, наверное, скажете, что это нереально, однако, врачи рекомендуют детям младшего школьного возраста смотреть телевизор не чаще 2-3 раз в неделю и не более 1 часа. К сожалению, всем нам известно, что чадо просиживает у экрана гораздо больше времени. А, если еще учесть выходные:

И все-таки, прошу Вас, дорогие родители, пожалуйста, ограничивайте продолжительность просмотра телевизора и игр на компьютере. Поинтересуйтесь, что нового ребенок узнал из просмотренной телепередачи или попросите пересказать увиденный фильм. И не забывайте, врачи установили, что расстояние между экраном и зрителями (при нормальном зрении) должно быть не меньше 2 м и не больше 5 м.

**8. Вечером необходимо выкроить время, чтобы пообщаться с ребенком (дома или на прогулке). Проверьте, как приготовлены уроки (приготовлению уроков мы посвятим отдельный выпуск). А чтобы утром не тратить лишнее время на сборы и избавить ребенка от двойки по физкультуре из-за забытой спортивной формы, приучите своего ребенка собирать все необходимое для школы с вечера.**

9. Не забывайте, что полноценный сон - это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Не сомневайтесь, не выспавшийся малыш "проспит" все, что ему нужно услышать и понять в школе.  
**Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна.**

Ребенок младших классов должен ложиться спать **не позднее 21.00**. Лучше, если перед сном, вместо просмотра кровавого боевика или еще чего-нибудь в этом духе, Вы выйдете прогуляться с ребенком минут на 15-20. Малыш уснет быстрее, и спать будет спокойнее. Кстати, в выходные время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.

Вот кажется и все. Если Вы еще не составили режим дня для своего ученика, то составьте и обсудите его вместе с ребёнком. И постепенно реализуйте этот режим дня в жизнь.

Пусть в поле зрения у ребенка будут часы, чтобы он мог сам регулировать свой ритм работы. Когда распорядок дня закрепится в сознании и подсознании малыша, необходимость в напоминаниях и контроле отпадет.