

## Режим дня первоклассника

Первый год учебы в школе - самый трудный. Меняется весь уклад жизни, появляются новые обязанности, заботы. И ко всему нужно приспособиться, привыкнуть. Чтобы усидеть 35-45 минут урока, нужна особая тренированность, а ее пока не хватает. Ограничение в движении первоклассники переносят особенно тяжело. На протяжении всего урока требуется от учеников внимание, а способность концентрировать его еще недостаточна. И писать, рисовать на первых порах тоже нелегко, потому что мышцы кисти, участвующие в этих процессах, еще не полностью развиты. К этим трудностям, связанным с особенностями физиологического развития, в последние годы прибавились и другие, связанные с восприятием новой, более сложной программы. Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой нагрузкой, чтобы обучение шло успешно, а не в ущерб здоровью необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок его дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности. Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены. Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности. Начиная с 6,5-7-летнего возраста, основным видом деятельности становятся учебные занятия. Вот как должен строиться день ребенка-первоклассника. Поскольку занятия начинаются у нас в 8.00ч., ребенок должен вставать не позднее 7 ч. До завтрака нужно застелить постель (а это ребенок должен делать сам, а не родители), сделать гимнастику, умыться, причесаться, а детям этого возраста свойственна медлительность. На гимнастику нужно обратить особое внимание. Она помогает преодолеть сонливость, почувствовать себя бодрее. Наблюдения показывают, что дети, которые по утрам не выполняют физических упражнений, на первых уроках менее активны, медленнее включаются в общий ритм занятий. С 7.15 до 7.30 - завтрак. 15 минут достаточно, чтобы школьник успел поесть. На дорогу в школу оставьте столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Когда ребенок спешит, боясь опоздать к началу занятий, то, заняв свое место за партой, он расслабляется и не может быстро включиться в работу. После учебных занятий

для первоклассников будет организована внеурочная деятельность, в которой предусмотрены занятия эстетического, познавательного и оздоровительного направления и прогулки. Последний прием пищи должен предусматриваться за час-полтора до сна. Ужин должен быть не позднее 19.00.ч. Продолжительность его 30 минут, а после него и до сна - так называемое свободное время. Пусть этот час ребенок проведет, как ему хочется: займется игрушками, играет с другими детьми, но только не в шумные и подвижные игры. Совершенно исключается в вечернее время телевизор. И вообще дети младшего возраста должны смотреть передачи только те, которые соответствуют их возрасту. Спать нужно ложиться не позднее 21.00. Следите за тем, чтобы перед сном ребенок почистил зубы, умылся, вымыл ноги. И не забудьте обязательно проветрить комнату. Глубокий ночной сон, продолжительность которого определена для детей 7-летнего возраста 10 часами, является главным фактором, обеспечивающим работу центральной нервной системы и всего организма в целом. Дети младшего школьного возраста нуждаются в более длительном дневном сне. В каникулы и выходные дни, основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе.

#### **Режим дня:**

7.00 - подъем.

7.00 - 7.15 - самообслуживание, гимнастика, умывание, уборка постели.

7.15 - 7.30 - завтрак.

7.30 - 8.45 - дорога в школу

8.00-14.00 -занятия в школе.

14.00-15.00 - обед, отдых, помощь дома по хозяйству.

15.00-17.00 - игры на воздухе.

17.00-19.00 - свободные занятия (по выбору детей).

19.00 - ужин.

19.00-20.30 - свободное время.

20.30-21.00 - подготовка к сну (личная гигиена)