

## **Режим дня младшего школьника.**

### **Рекомендации для родителей.**

Уважаемые родители! Ваши дети пришли в школу. Это очень ответственный и сложный период в жизни, поэтому наша с вами задача создать максимально благоприятные условия для успешной учебы. Одно из них – режим дня школьника.

Как правило, мы не придаем большого значения режиму, считаем его соблюдение несущественным. Но, это большая ошибка. Именно соблюдение режима дня позволяет ребенку меньше уставать.

Основные режимные моменты:

**Общая учебная нагрузка** – до 5 часов. В нее входят и учеба в школе, и дополнительные занятия, которые вы выбрали для своего ребенка, и приготовление домашних заданий. Домашние задания не должны занимать более 1 часа. А первоклашкам их вообще не должны задавать. Когда домашние задания появятся, помните, что первоклассник не может сосредоточенно работать больше 15 минут, ему необходим перерыв. Потанцуйте, сделайте гимнастику для глаз или рук. Формируйте у ребенка навыки самостоятельной работы. Но ваше присутствие и заинтересованность просто необходимы, т. к. поддерживают в ребенке желание учиться.

Когда лучше делать уроки? Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 16 часов, если же школьник садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18—19 часов, то такая работа малоэффективна и к тому же очень утомительна для ребенка. Это время резкого снижения работоспособности.

#### **1. Сон – не менее 10 часов**

Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Если у ребенка есть какие – либо нарушения здоровья, то ему необходимо спать и днем не менее 1,5 часов.

Чтобы ночной отдых ребенка был глубоким и спокойным, ему нужно соблюдать перед сном элементарные гигиенические правила:

- не играть в шумные и азартные игры;
- не заниматься спортом;
- не смотреть «страшные» фильмы и т.п.

А родителям советуем не устраивать перед сном «выяснений отношений» с ребенком, чтобы он не уходил спать в слезах.

Важно, чтобы время, когда ребенок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же.

Тихие игры, прогулки, чтение создают ровное и спокойное настроение, способствуют быстрому засыпанию. Комната, где спит ребенок, должна быть хорошо проветрена, еще лучше спать при открытой форточке.

#### **2. Прогулки – не менее 3-х часов**



Большое место в режиме дня школьника отводится пребыванию на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ и т.п. Нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки в наказание за плохие оценки. Подобные «воспитательные» меры не только вредят здоровью ребенка, но и не позволяют ему как следует отдохнуть, а значит, лучше учиться.

Даже плохая погода не причина для отмены прогулки. Только одеться надо правильно.

### **3. Просмотр TV – 45 минут. Компьютер – 15 минут.**

В современном мире мы конечно, не можем отказаться от техники. Но мы можем соблюдать необходимые правила. Смотреть телевизор сидя, необходима подсветка экрана.

Согласно проведенным исследованиям не только дети, но и большинство взрослых не могут отследить состояние утомления. Поэтому на протесты детей и уверения, что они не устали, не стоит обращать внимание. Помните, что телевизор и компьютер – это не только нагрузка для глаз и позвоночника, но и нагрузка для психики. Следите внимательно, что смотрит по телевизору ваш ребенок и в какие компьютерные игры он играет.

**4.** Необходимо, чтобы в режиме дня ребенка было время на **занятия по интересам**, на чтение, рисование, игрушки, все то, чем он любит заниматься. Кроме этого у каждого ребенка должны быть домашние обязанности. Это развивает ответственность и силу воли.

**5. В выходные дни и каникулы** в режиме дня необходимы некоторые изменения. Время сна, приема пищи и домашних обязанностей остается прежним, а все остальное время используйте максимально для прогулок, занятий по интересам и культурного отдыха.

**Помните, что «отоспаться» и «нагуляться» за прошедшие дни и впрямь на всю неделю нельзя.**

**6. Группа продленного дня.** Закончился учебный день, но большая часть детей остается в школе на «продленке». Если у ребенка есть нарушения в состоянии здоровья, то им необходим щадящий режим. Постарайтесь без острой необходимости не отдавать таких детей в группу. Ребенку, особенно первокласснику, непросто целый день находиться в коллективе (большом, шумном, активном), сложно весь день «соответствовать» необходимым требованиям. Расслабляться нельзя — нужно играть, быть может, в то, что совсем неинтересно, есть то, что не хочется.