Ребёнок пошёл учиться в школу! Сколько забот, тревог, переживаний связано с этим событием. Как же родители могут помочь ребёнку хорошо учиться в школе?

**1.Соблюдение режима дня – важное условие успешной учёбы ребёнка.** Соблюдение режима помогает ребёнку справиться с учебной нагрузкой, способствует укреплению его здоровья, защищает его нервную систему от переутомления. У 20% школьников слабое здоровье является основной причиной неуспеваемости в начальных классах.

При планировании учебной работы школьника и других обязанностей по дому, свободных занятий, родителя важно иметь в виду, что всему должно быть отведено определённое время. Конечно, иногда приходится просить сына или дочь помочь в чём-то, когда эта помощь необходима независимо от привычного распорядка дня. Но нельзя это делать постоянно, не считаясь с тем, чем сейчас занимается ребёнок. Нередко бывает так: только школьник разложил книги, сел за уроки, как его посылают в магазин. Начал мальчик читать интересную книгу – просят полить цветы, села девочка за вышивку – её посылают гулять с младшим братом.

В зависимости от типа нервной системы ребёнка такое переключение может происходить быстрее или медленнее. Дети с подвижным типом нервной системы легче справляются с задачей переключения с одного дела на другое, а медленные испытывают при этом особые трудности. Младший школьник и в силу своих возрастных особенностей ещё не умеет быстро переключаться с одного дела на другое. Чтобы бросить одно занятие, на которое он настроился, и приступить к другому, ребёнку приходиться преодолеть естественное внутреннее желание настоять на своём и не выполнить просьбы родителей. В результате появляется общее недовольство, чувство огорчения.

Иногда внутреннее нежелание, связанное с трудностью переключения. Проявляется грубости. Этого можно избежать, если родители дадут время на то, чтобы перестроиться, психологически подготовиться к новому делу.

Например, девочка читает книгу, а её необходимо послать в магазин. Мать говорит дочери: «Галя, как только дочитаешь страницу, надо будет пойти в магазин. Вот я тебе положила деньги». Или сыну: «Заканчивай делать пропеллер, через 10 минут будем накрывать на стол».

Всякое необоснованное переключение ребёнка с одного дела на другое (если это стало обычным в семье) вредно и тем, что ребёнок вынужден бросать начатую работу, не закончив её. Если это войдёт в систему, то у школьника будет воспитана плохая привычка – не доводить дело до конца.

Все эти факты важно учитывать родителям детей младшего возраста, в котором начинает формироваться отношение к своим обязанностям, урокам, общественным поручениям, к труду.

Режим предусматривает обязательное пребывание на воздухе. И родители не должны нарушать этого требования. А, наоборот, главная задача родителей – помочь ребёнку организовать его время дома.

Каким же должен быть режим дня школьника?

7.00 – подъём.

7.00–7.20 – утренняя гимнастика, водные процедуры.

Потом нужно убрать постель, одеться. Школьники должны стелить и убирать свою постель сами.

7.20–7.40 – завтрак.

7.40–8.00 – дорога в школу.

8.10–11.30 – учебные занятия, которые обязательно чередуются с переменками.

11.30–13.00 – дорога из школы домой, отдых.

13.00–13.30 – обед.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых (сон).

14.30–15.30 – пребывание на воздухе: прогулка, игры.

15.30–17.00 – приготовление уроков (через каждые 30–35 минут делать перерывы на 5–10 минут).

17.00–19.00 – пребывание на воздухе, помощь по дому.

19.00–20.30 – ужин, свободные занятия, подготовка портфеля.

20.30–21.00 – приготовление ко сну.

Перед сном полезно поиграть в спокойные игры или почитать. Такой переход ко сну становится более естественным, быстрее наступает спокойный и глубокий сон.

Перед сном нужно обязательно почистить зубы, проветрить помещение, а если комната достаточно велика, то оставить открытой форточку или фрамугу.

21.00–7.00 – сон.

Организованный, усидчивый и внимательный ребёнок будет хорошо работать на уроке.