**Режим дня – основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника**

Здоровье можно рассматривать как «правильную деятельность животного организма» или просто «то или иное состояние организма…». Обратимся ко второму определению, которое можно дополнить признаками «крепкое» или «слабое» здоровье. Понятно, что для каждого родителя важно, чтобы здоровье его ребёнка было крепким. Но, анализируя данные медицинских карт можно сделать вывод, что здоровье наших школьников таковым не является. Почему? Каковы причины нарушения самочувствия? Попытаемся вместе найти пути решения возникшей проблемы.

Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание? Да, режим дня для первоклассника приобретает особенно важное значение, его следует рассматривать как «установленный порядок чего-нибудь» (С.И. Ожегов). Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но ещё и потому, что новые обязанности требуют от младших школьников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня, в течение всего учебного года. Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает не одинакова. Так, можно установить два пика работоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра – дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что жёсткий контроль за выполнением домашних заданий после 18.00 часов вечера пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу. Как же должен быть распределён весь обычный день первоклассника?

**Утро.** Ребёнку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребёнок пойдёт в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одёргивания и покрикивания на детей.

**Дорога до школы.** Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.

**Занятия в школе.**

**Дорога из школы домой.** Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.

**Переодевание после школы.**

**Обед.**

**Свободное время.** Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:  
- не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;  
- 30 – 40 минут на посильную работу по дому;  
- 1 час – на самообслуживание;  
- оставшееся время – на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования;  
- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится 1 час.

**Вечером** следует отвести время для общения с ребёнком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере.

**Подготовка ко сну.**

**Ночной сон.**

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. По времени режимные моменты могут быть распределены следующим образом (демонстрируется плакат).

Приучать ребёнка к такому режиму дня следовало до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребёнка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.