**Режим дня школьника**

Надо сказать, что не может быть универсального режима для всех детей. Распорядок должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Как же должен строиться режим дня первоклассника?

Утром у вас должно быть достаточно времени, чтобы не спеша собраться в школу. Встать с постели нужно за час – полтора до начала занятий, т.е. в 7-7.30. Это время нужно скорректировать в зависимости от того, как далеко от школы находится ваш дом. Чтобы окончательно проснуться и настроиться на рабочий лад, утренней гимнастике необходимо уделить не менее 10 минут.

Не все дети в столь ранний час с удовольствием завтракают. В этом случае ваша настойчивость не должна быть чрезмерной. Важнее сохранить хорошее настроение и добрые отношения между вами и ребенком. Постарайтесь подобрать из продуктов то, что с удовольствием съест ребенок. Можно с вечера обговорить с ребенком утреннее меню.

Если вы не оставляете ребенка в ГПД и забираете его после занятий, то очень важно помочь ему организовать вторую половину дня.

Одна из частых родительских ошибок – усаживание ребенка за уроки сразу после обеда. Чем нехороша эта настойчивость?

Во-первых, ребенок еще «не стряхнул» с себя утомление от уроков в школе. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления служит дневной сон. Другой способ – прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми.

Во-вторых, работоспособность меняется в течение дня. Она повышается в утренние часы, достигая своего максимума к 10-13 часам, а к 14 обычно снижается. Далее, к 16 часам снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20 часам. Необходимо учитывать это обстоятельство, чтобы приготовление уроков совпало с подъемом работоспособности, т.е. приходилось на период с 16 до 20 часов.

Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем после 25-30 минут работы необходим перерыв 5-10 минут.

Интервалы между приемами пищи у ребенка 6-7 лет должны быть не более 3-4 часов.

С поступлением ребенка в школу многие родители стараются определить его еще и в музыкальную школу, спортивную секцию или организовать другие дополнительные занятия. Эти занятия, конечно, важны для ребенка. Но прежде следует хорошо подумать, насколько они будут посильны для вашего малыша. Результаты специальных исследований гигиенистов показывают, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей. Возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда ваш ребенок полностью адаптируется к школе.

Но если вы все-таки решили, что дополнительные занятия нужны вашему ребенку, то их продолжительность не должна быть более 1 часа в день.

Ежедневное пребывание ребенка на воздухе должно быть не менее 3,5 часов.

Очень важно, чтобы в распорядке дня ребенка нашлось время для любимых занятий и игр. Ведь эмоциональные впечатления – важная составляющая жизни маленького человека.

Продолжительный просмотр телепередач далеко не безразлично для здоровья малыша. Это большая эмоциональная и зрительная нагрузка. В учебные дни без ущерба для здоровья ребенок может смотреть телепередачи 2-3 раза в неделю не более 30 минут.

Вечером необходимо выкроить время на общение с ребенком.

Будьте доброжелательны ведь, от вашего поведения зависит, с каким настроением ребенок завтра пойдет в школу. А чтобы утро не омрачать суматохой и избавить ребенка от досадных забываний необходимых для школы вещей, приучите ребенка все необходимое для школы готовить с вечера.

Как видите, правила режима первоклассников не так сложны, но их неукоснительное выполнение поможет вам организовать жизнь ребенка с максимальной пользой для здоровья и учебной деятельности.