**Режим дня и особенности работоспособности ребенка.**

Режим дня. Зачем он нужен?

Хорошо всем известно об условном разделении людей на «Сов» и «Жаворонком». Соответственно пики продуктивной активности и работоспособности у данных групп людей будут разные. И умение учитывать и правильно использовать это в планировании своего дня особенно важно в жизни школьника. Однако ни когда не стоит забывать, что во многом на режим бодрствования человека во многом влияют социальные условия, такие как работа, дела, а особенно семья (родные и близкие люди, проживающие с этим человеком).

Но все-таки выявлены относительно общие закономерности у «Сов» и «Жаворонков». Пик работоспособности "Жаворонков" приходится примерно на 9-10 часов утра и 16-17 часов вечера. У "Сов"- смещен на несколько часов позже - 11-12 часов и 18-20 часов вечером. Существуют правда и так называемые аритмики режим которых подчинен только им одним подчиненным закономерностям. Но таких людей единицы, в большинстве люди относятся к типу «Жаворонки».

Однако, кем бы не был наш маленький школьник режим работы школы заставляет его подниматься довольно рано. И вот от того, как успешно пройдет подъем ребенка, будет зависеть его работоспособность в течение всего дня.

Для этого приучите своего ребенка подниматься моментально, не жалейте его. Вся жалость обязательно обернется негативной стороной для него. Самое лучшее средство привести себя в активное состояние, уже давно найдено - это утренняя зарядка особенно под любимую музыку. Но это не всегда возможно особенно если в семье ее ни кто не делает, а заставлять делать ее одного только ребенка это не правильно. Поэтому для ленивых родителей есть менее тяжелый способ: можно использовать для пробуждения одно и то же время мультипликационные фильмы.

Для старшего школьника есть другой прием быстрого перехода от сна к бодрствованию: двигать различными частями тела, начиная с пальцев ног и рук, потом полностью руками и ногами и лишь потом, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов встать. При движениях активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг, снимая сонливое состояние.

Как же изменяется работоспособность школьников?

Работоспособность младшего школьника изменяется как на протяжении суток, так и на протяжении недели, месяца, года. Как вы на себе можете ощутить, умственная и мышечная работоспособность снижаются от начала к концу недели. Таким образом, вы начинаете уже в середине недели ждать выходных. Так и у школьников во вторник и среду работоспособность, как правило, наиболее продуктивна. В пятницу же, если не используются различные релаксационные техники, снижается.

В течение года работоспособность ребенка в школе так же претерпевает изменения. Так работоспособность обычно выше в период с октября по январь. Потом эти показатели снижаются. Лишь только при правильно и хорошо разработанном режиме дня удается сохранить уровень работоспособности на одном уровне или даже способствовать ее положительной динамике.

Но все же бывают случаи, когда работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня. В большинстве случаев причина – сильные стрессы или заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2-3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению. А стрессы вообще снижают его до нуля. Физически ослабленные дети нуждаются в особо щадящем режиме.

Не маловажное значение имеет режим отдыха и сна, для этого можно использовать несколько не очень сложных правил:

1. Ребенок должен ложится спать и встает в одно и то же время. Это способствует тому, что нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, и ребенок засыпает легче и лучше отдыхает.
2. Ребенок должен проводить время перед сном в занятиях, успокаивающих нервную систему и не в коем случае не в активных подвижных играх.
3. Продолжительность сна ребенка должна составлять до 12 лет не менее 9 часов, в 13-14 лет - 8,5 часа, старше 14лет не менее 8 часов.
4. Сон ребенка должен проходить в спокойной тихой обстановке, что способствует его крепкому здоровому сну без периодических пробуждений. Исключает нервный тревожный сон.