# Режим дня первоклассника

|  |
| --- |
| Что же такое «Режим дня»? |
| Согласитесь, всем нам приятно иметь дело с людьми организованными, ответственными, умеющими планировать, а значит — ценить свое время и в срок выполнять порученную работу. В настоящее время эти качества становятся еще более актуальными. Люди, наделенные ими, гораздо более устойчивы к стрессовым ситуациям, они в большей степени способны сохранять доброе расположение духа. А это значит, что у них гораздо больше шансов сохранить и свое здоровье, так как ученые считают, что более 80 процентов заболеваний у человека связаны со стрессами. Так что же такое «Режим дня»? Это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетается работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел, успешнее идет учеба.Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением домашних заданий, его работоспособность выше. Поэтому введение правила «ложиться спать в 21.00» должно быть обязательным.Наш организм нуждается в поступлении пищи в определенном ритме. Дети, приученные есть в одно и то же время, реже страдают плохим аппетитом или его отсутствием. Пища усваивается наилучшим образом, оказывается более полезной и даже кажется вкуснее. Начало школьной биографии меняет привычный уклад жизни малыша. И от того, насколько родители, бабушки и дедушки организованны сами и готовы помочь ребенку: вовремя разбудить, научить делать зарядку и правильно подобрать упражнения для нее, проследить за всем распорядком дня и при этом создать положительный настрой, не встав в позу руководителя послушного робота, — зависит не только учеба ребенка, но и его здоровье. Важно помнить, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня ребенка должен обязательно учитывать его индивидуальные особенности. И если мы осознаем важность правильной организации жизни ребенка, то постараемся сделать так, чтобы это осознали наши дети. |

|  |
| --- |
| Как же строить режим дня первоклассника? |
| Утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы спокойно собраться в школу. Встать с постели нужно за час — полтора до начала занятий. Необходимо уделить не менее 10 минут зарядке. На первых порах, если ребенок еще не привык, лучше делать ее вместе с ним. Во многих семьях  есть магнитофоны. Советуем подобрать соответствующую музыку для утренней гимнастики, может быть, с учетом музыкальных пристрастий сына или дочери. Проверено: дело пойдет веселее и с большей охотой. Не забудьте при этом открыть форточку или проветрить комнату. Не все дети в столь ранний час с удовольствием завтракают. В этом случае ваша настойчивость не должна быть чрезмерной. Важнее сохранить хорошее настроение и доброе отношение между вами. Дорога в школу, если идти не торопясь, в течение 15-20 минут может стать прекрасной прогулкой. По возможности выберите маршрут подальше от проезжих дорог. Если вы не оставляете ребенка в группе продленного дня и забираете его из школы после занятий, то очень важно помочь ему организовать вторую половину дня. Пребывание в школе, особенно первые месяцы, когда ребенок еще только адаптируется к новому окружению и новым требованиям, весьма утомительно. Специальными исследованиями установлено, что достаточно большая часть первоклассников — 37,5 % заканчивает учебный день с признаками сильного утомления.Утомление — закономерный результат любой работы, оно не должно нас пугать. А вот его накопление чревато неприятностями. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Другой способ восстановления сил — прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Интервалы между приемами пищи у ребенка 7 лет должны быть не более 3-4 часов. Если обед у вашего первоклассника был в 13.00-13.30, то примерно, в 16.30 — время полдника. В этот прием пищи целесообразно включить фрукты, соки, молочные продукты (молоко, кефир, йогурт).Очень важно, чтобы в распорядке дня у ребенка нашлось время для его любимых занятий и игр. Ведь эмоциональные впечатления необходимы для человека. Во многих семьях многочасовой просмотр телепередач — обязательная составляющая вечернего времяпрепровождения. Невольно в этот процесс втягиваются и дети. Хотим предостеречь, что для ребенка столь продолжительное сидение у телевизора далеко небезобидно. Это большая эмоциональная и зрительная нагрузка, которая «съедает» у ребенка возможность общения с родителями, друзьями, мало что дает для развития. Содержание и длительность просмотра телепередач должны регулироваться взрослыми.Вечером просто необходимо найти время для общения с ребенком, поинтересоваться, как обстоят дела в школе, проверить, как приготовлены уроки***. Не скупитесь на похвалы,*** даже, если успехи вашего первоклашки пока еще невелики. Если что-то не получилось, посоветуйте или помогите исправить. Будьте доброжелательны, ведь от вашего поведения тоже зависит, с каким настроением ребенок завтра пойдет в школу. А чтобы утро не омрачать суматохой, чтобы ребенок не забыл нужные вещи, приучите малыша готовить с вечера все необходимое для школы. Несколько слов о том, каким должен быть распорядок выходных дней. Утренний подъем может быть в более позднее время, особенно если в обычные дни малыш недосыпает. Когда у ребенка два выходных дня, то постарайтесь, чтобы хотя бы один из них был полностью освобожден от уроков. Если этого избежать не удается, то организуйте занятия только в первую половину дня, когда работоспособность наиболее высока. Их продолжительность не должна быть более часа. Если у ребенка существуют проблемы, связанные с учебой в школе, то имеет смысл именно в выходной помочь ребенку преодолеть их, например, потренироваться в чтении или решении задач. |

Но помните, во всем нужна мера. Прекрасно, если вам удастся найти занимательную, игровую форму для этих занятий, ведь интерес — мощный стимул для работы. А интерес у детей будет развиваться тогда, когда он будет видеть эту заинтересованность в глазах родителей. Любите своих детей!