Режим дня младшего школьника

Автор-составитель: Цуканова О. А

Учитель начальных классов

2015-2016 учеб. год

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Режим – основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

В основе правильно организованного режима дня школьника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т.е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

- правильное чередование труда и отдыха.

- регулярный прием пищи.

- сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

- определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

- определенное время для приготовления домашних заданий.

- определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Наиболее благоприятное время подъема ребенка после ночного сна – 7-7.30 ч. утра, таким образом, общая продолжительность ночного сна младшего школьника – 10,5 – 11 ч. Начинать свой день младшему школьнику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени. Утренняя гимнастика позволяет организму перейти от сна к бодрствованию, улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое, хорошее настроение. После зарядки желательно принять душ, после этого одеться, убрать постель и позавтракать.

 Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Большое внимание нужно уделить регулярному приему пищи в строго установленное время – через 3-4 часа (4-5 раз в сутки). Изменения интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей. У тех, кто ест всегда в определенное время вырабатывается условный рефлекс на время, т.е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи. Прием пищи без аппетита вызывает расстройство органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно – кишечного тракта. Большое значение для возбуждения аппетита имеет обстановка, в которой происходит прием пищи. Вид стола с аккуратно расставленными тарелками и приборами, запах вкусно приготовленной пищи возбуждают аппетит, вызывая так называемую психическую фазу отделения пищеварительных соков. Регулярный прием полноценной по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов пищи является залогом здоровья.

Основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Очень полезно перед началом занятий совершить прогулку в течение 20-30 мин., это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала. В школу ученик должен приходить за 10-15мин. до начала занятий и готовиться к уроку. Это позволит сконцентрировать внимание на материале предстоящей учебной деятельности. Время начала занятий должно устанавливаться с учетом местных условий, но не ранее 8 ч.30 мин. Для школьников младшего возраста, исходя из возрастных особенностей их центральной нервной системы, устанавливается определенная продолжительность учебных занятий в школе – не более 45 минут. В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся, на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

Чередование учебных предметов в расписании уроков предусматривает переключение деятельности центральной нервной системы. Тем самым предупреждается развитие выраженного утомления и переутомления. Чередование видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров) предполагает смену одного ее вида другим, принципиально отличающимся по характеру воздействия на организм. В этом случае каждый режимный момент превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предшествующей деятельностью. Считается гигиенически рациональным использование четырех видов. А количество видов деятельности, равное одному или двум, нерациональным. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут, нерациональной считается смена через 15-20 минут, т.к. у ребенка уже появляются признаки утомления.

Готовить уроки тотчас по приходе из школы нецелесообразно. Чтобы хорошо усваивать учебный материал, учащиеся должны отдохнуть. Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2,5 часов. Большую часть этого перерыва школьникам необходимо гулять или играть на открытом воздухе.Увеличение продолжительности приготовления учебных заданий часто зависит от того, что многие родители заставляют своих детей готовить домашние уроки тотчас по приходе из школы. В этих случаях школьник после умственного труда в школе, не успев еще отдохнуть, сразу получает новую нагрузку. В результате у него быстро появляется усталость, скорость выполнения заданий снижается, запоминание нового материала ухудшается и, чтобы хорошо подготовить все уроки, прилежный школьник сидит за ними многие часы.

Учащимся начинать готовить домашние задания можно не раньше чем с 16-17 часов .На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5 – 2 часа. При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными, сколько - нибудь заметных признаков утомления не отмечается. Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, детям приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл, в письменных работах они делают много ошибок.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвлечения внимания. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться от работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения: «открой дверь», «поставь чайник» и т.п. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый школьник нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы школьник мог свободно расположиться со своими пособиями. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки. Родители должны следить за посадкой учащегося во время приготовления домашних уроков и при свободных занятиях. Правильная посадка школьника обеспечивает нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует выработке хорошей осанки. При правильной посадке 2/3 бедра школьника помещаются на сиденье стула, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах и опираются о пол или скамеечку, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ширине ладони школьника, расстояние от глаз до книги или тетради – не менее 30-35 см. Если высота стола и стула соответствует размерам тела учащегося, то, контролируя правильность посадки, можно легко приучить детей сидеть прямо.

В свободное время дети должны оказывать посильную помощь семье, выполняя определенную работу по дому. Младшие школьники привлекаются к уборке комнаты, мытью посуды, уходу за комнатными растениями и домашними животными и т.п. Каждого школьника надо приучать помогать семье и прививать любовь к труду.

Крупнейшим русским ученым И.М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т.е. смена одного вида деятельности другим. Наилучшим активным отдыхом для школьника является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Односторонняя умственная сидячая работа школьников не создает условий для полноценного физического развития и здоровья. Смена умственного труда физическим, в котором весь организм ребенка или его части вовлекаются в движение, способствует быстрому восстановлению работоспособности. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий воздух укрепляет организм школьника, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения ( в теплое время года – игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой – катание на санках, коньках, лыжах). В вечернее время дети также могут играть на открытом воздухе. Особенно полезна прогулка после ужина, перед сном, продолжительностью около 30 минут. Она снимает утомление, накапливающееся к концу дня, снижает возбуждение нервной системы, способствует быстрому засыпанию в дальнейшем. В общей сложности дети младшего возраста должны проводить на свежем воздухе 3-3,5 часа в день. К сожалению, в современных условиях у детей нередко нарушается именно этот очень важный компонент режима дня, что отрицательно сказывается на их здоровье и работоспособности.

День школьника должен завершаться вечерним туалетом и последующим сном. На вечерний туалет отводится не более 30 минут. За это время школьник должен привести в порядок школьную форму и обувь. Затем нужно умыться, почистить зубы, вымыть ноги водой комнатной температуры. Общая продолжительность ночного сна младшего школьника 10,5 -11 часов. Школьника следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда школьник легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

Каждый школьник с помощью родителей может составить распорядок своего дня, вывесить это расписание на видном месте и строго его придерживаться.

Используемая литература:

1. Окружной методический центр Центрального окружного управления образования . Департамент образования г. Москва
2. «Физиология и гигиена младшего школьника» - М.: Владос, 2002. Кирпичев В.И.
3. «Укрепление здоровья детей в современной школе» / (Сухарев А.Г., Цыренова Н.М.) – М.: МИОО, 2004
4. «Физиолого – гигиенические и психосоциальные основы обучения и воспитания» / (Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Э.) – М.:МИОО, 2004
5. «Режим дня младшего школьника» - (составитель: Солдатова Т.Г.) –г. Новомосковск.