***«Режим дня первоклассника»***

Человеческий организм называют системой, пронизанной ритмами. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. При соблюдении режима у ребенка вырабатываются условные рефлексы. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителя на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше.

Начало школьной биографии меняет привычный уклад жизни малыша. Может, в меньшей степени это касается детей, которые посещали детский сад. И от того, насколько родители, бабушки и дедушки организованны сами и готовы помочь ребенку: вовремя разбудим, научить делать зарядку и правильно подбирать упражнения для нее, проследить за всем распорядком дня и при этом создать у ребенка положительный настрой, не встав в позу руководителя послушного робота зависит не только успешность учебы ребенка, но и его здоровье. При этом важно помнить, что не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

**Как же строится** 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, то есть в 7 - 7.30. Это время нужно скорректировать в зависимости от того, как далеко от школы находится ваш дом. Чтобы стряхнуть остатки сонливости, настроиться на рабочий лад, утренней гимнастике необходимо уделить не менее 10 минут. На первых порах, если ребенок еще не привык, лучше делать ее вместе с ним, подобрав соответствующую музыку и не забыв 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 добрые отношения между вами и ребенком. Постарайтесь подобрать из продуктов то, что с удовольствием съест ребенок. Чтобы избежать этих утренних проблем, можно заранее, с вечера оговорить с ребенком его утреннее меню.

Дорога в школу, если идти не торопясь, может стать прекрасной прогулкой. По возможности выберите маршрут подальше от проезжих дорог.

Если вы не оставляете ребенка на продленный день и забираете его из школы после занятий, то очень важно помочь ему организовывать вторую половину дня. Пребывание в школе, особенно в 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 и выраженного переутомления. Еще больше детей

* от 68 % до 75 %. у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание

проявляются в невроз подобных реакциях (нарушение сна, страх перед школой, учителем и др). Вывод - учебу надо чередовать с полноценным отдыхом.

Одна их 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 восстановления сил - *прогулка на свежем воздухе,* желательно с подвижными играми.

*во-вторых,* работоспособность ритмически меняется в течение дня. Она повышается в утренние часы, достигая своего максимума к 10-13 часам, а затем к 14 часам обычно снижается. Далее, к 16 часам у большинства снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20 часам. Необходимо учитывать это обстоятельство, чтобы приготовление уроков совпало с подъемом работоспособности, то есть приходилось на период с 16 до 20 ч.

***Продолжительность занятий*** не должна быть более часа, причем после 25 - 30 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3 - 5 минут. Интервалы между приемами пищи у ребенка 6-7 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).

С поступлением ребенка в школу многие родители стараются определить его еще и в музыкальную школу, спортивную секцию пли организовать занятия иностранными языками, компьютером и т. д. Эти полезные и интересные занятия, конечно, важны для вашего малыша. Но прежде следует хорошо подумать, насколько они будут *посильны* для вашего ребенка. Результаты специальных *исследований гигиенистов* показывают, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма *утомительны* для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные. 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

Врачам давно известно, что день, проведенный ребенком без прогулки потерян, для его здоровья. Подвижные игры на воздухе способствуют росту, развитию ребенка, прекрасно «снимают» учебное напряжение. Ежедневное пребывание ребенка на воздухе должно быть ***не менее 3,5 часов.***

Очень важно, чтобы в распорядке дня ребенка нашлось время для его любимых занятий и игр. Ведь *эмоциональные впечатления* ***-*** важная составляющая жизни маленького человека. Продолжительное же созерцание ребенком телепередач далеко не безразлично для здоровья малыша. Эта большая эмоциональная и зрительная нагрузка, которая «съедает» у ребенка возможность общения с родителями, друзьями самостоятельной деятельности (игры, помощи по дому). В учебные дни без ущерба для здоровья ребенок может смотреть телепередачи 2-3 раза в неделю не более 30 минут. При этом размещаться у экрана следует на расстоянии, равном семи - восьмикратной высоте или трех- четырехкратной ширине экрана, то есть, чем больше экран, тем дальше от него должны находиться зрители (но не ближе 2 м и не далее 5 м). Телепередачи лучше смотреть в слегка освещенной комнате.

***Вечером*** просто необходимо выкроить время на общение с ребенком, поинтересоваться, как идут дела в школе, проверить, как приготовлены уроки. Не скупитесь на похвалы, даже если успехи вашего первоклассника пока еще невелики. Если что-то не получилось, помогите исправить, посоветуйте. ***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 вашего малыша 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.