

РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА



Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста очень важен. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. От соблюдения или несоблюдения режима зависит такой важный показатель состояния организма, как работоспособность.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3—3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы. Максимальная продолжительность непрерывной работы у младших школьников не должна превышать 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15—16 часов. Через каждые 25—30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40—45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2—5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.



В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.



Грамотно составленный режим дня первоклассника позволит вашему ребенку легче адаптироваться к новой школьной жизни, меньше уставать, легче учиться. Некоторые родители не придают большого значения режиму дня, думая, что раз их ребенок ходил в детский сад, то и со школьным распорядком не будет проблем. Однако, учебные нагрузки, множество

новых правил, ограничение подвижности и строгий распорядок школьной жизни может привести к хроническому переутомлению ребенка. Поэтому, правильно организованный режим дня первоклассника - это важно. Он поможет справиться маленькому ученику с большей частью проблем.

Успешного учебного года!

Примерный режим дня первоклассника

6.30 – Подъем

6.40 - Зарядка

6.45 – 7.00 – Умывание, уборка
постели.

7.00 – 7.20 – Завтрак

7.20 – 7.40 – Дорога в школу

8.00 – 12.10 – Занятия в школе

12.10 – 12.30 – Дорога домой

12.30 – 13.00 – Обед

13.00 – 14.00 – Отдых, дневной сон

14.00 – 15.00 – Пребывание на свежем воздухе

15.00 – 16.30 – Приготовление уроков

16.30 – 17.00 – Полдник

17.00 – 19.00 – Занятия в кружках или прогулки на свежем воздухе

19.00 – 19.30 – Ужин

19.30 – 20.30 – Свободное время

20.30 – 21.00 – Подготовка ко сну

21.00 – 6.30 - Сон

