

## Режим дня первоклассника

*Первый класс – очень важный, интересный и сложный этап в жизни ребенка. Меняется уклад жизни малыша, у него возникает необходимость приспособиться к новому коллективу, новым требованиям и правилам. Для того, чтобы организм первоклассника справился с нагрузкой, родители должны до мельчайших деталей продумать быт юного школьника.*

### Почему ВАЖНО соблюдать режим

1. Правильный распорядок - залог крепкого здоровья, хорошей успеваемости и отличного настроения.
2. Если ежедневно в одно и то же время просыпаться и засыпать, заниматься физической и умственной активностью, то в центральной нервной системе образуются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с минимальной затратой энергии.
3. Соблюдение режима дня воспитывает у детей чувство времени, они становятся более организованными, дисциплинированными и самостоятельными

Иными словами, благодаря четкому распорядку у ребенка вырабатываются привычки, которые настраивают его на учебу или отдых, помогают ему быть активным на занятиях в школе и в повседневной жизни.

### Надо знать

1. Первokлассник должен спать около 10-12 часов в сутки
2. Подъем работоспособности у детей наблюдается с 08:00 до 11:00 и с 16:00 до 17:00. Это оптимальное время для занятий

**!!!** В предобеденное и послеобеденное время (11:30-14:00), а также после 19:00 работоспособность у детей резко снижается

### Последствия отсутствия режима дня

Первым звоночком при отсутствии у первоклассника распорядка дня станет быстрое снижение общей работоспособности, которое проявляется и в беспокойстве двигательного характера. Если школьник на уроках не способен спокойно вы сидеть больше пятнадцати минут не отвлекаясь, а выполнение домашнего задания становится пыткой для него и родителей, то это повод для действий. Но не стоит бороться с невнимательностью упреками, криками или оскорбительными словами о том, какой он «бестолковый», ведь ребенок и сам не может понять причины своего состояния. В действительности же такое

поведение является прямым доказательством того, что пора составлять расписание дня для первоклассника, чтобы упорядочить учебный процесс.

### **Примерный режим дня**

Составить расписание дня для собственного ребенка – задача не такая уж простая. Сегодня первоклассники, кроме школы, обычно посещают несколько кружков, занимаются в спортивных и музыкальных школах, осваивают иностранные языки. Предлагаем вам примерный режим дня первоклассника, который поможет избежать быстрого переутомления.

Небольшие и несложные задания, которые следует выполнять дома ежедневно, – это залог автоматизации навыков школьника. То есть смысл «домашки» не в том, чтобы научить, а в том, чтобы научить учиться. Кроме того, уровень знаний некоторых первоклашек требует выполнения дополнительных индивидуальных заданий.

Еще одно важное правило состоит в том, что правильный режим дня без режима питания первоклассника невозможен. Если организм не подпитывать «топливом» изнутри, то он достаточно быстро станет мишенью для переутомления, авитаминоза, упадка сил и, как следствие, полной неспособности нормально учиться.

Не переживайте, пройдет немного времени, и ваш школьник освоится с новой ролью. Но сейчас ваша обязанность – помочь ему и сделать так, чтобы учеба была не тяжелой обязанностью, а способ узнать много полезного, интересного, нового.

Все мы любим своих детей. Переживаем за их здоровье. Стараемся, чтобы они выросли счастливыми, здоровыми, порядочными людьми. Но само по себе такое не сделается. надо мудро направлять их в нужное русло. С детства приучать к дисциплине, распорядку своего дня, правильному распределению личного времени. Самым **простым способом** будет составить такой распорядок и повесить его на стенку возле кровати.

Просыпаясь каждое утро, ребёнок может посмотреть и быстренько вспомнить, что ему необходимо сделать в первую очередь. А если это будет не просто от руки написано, а в цвете, да ещё и со смешными зверюшками, то ему всё это будет вдвойне приятно.

Составляется такой график с учётом всех возможных действий. Утренний туалет, зарядка, завтрак, собирание в школу и т.д. Можно также не забыть о всевозможных секциях, кружках. Не забываем про игры на свежем воздухе. Свежие фрукты, овощи – это всё можно не включать в распорядок. Ниоим образом не забываем про отдых. Слишком большая сразу получается нагрузка

на организм. Может надо включить дневной сон. В любом случае всё это сугубо индивидуально.

Поменьше ТВ, мультиков. Побольше активных действий. особенно во время летних каникул.

Учёные давно уже доказали, что наш человеческий организм – это особая система, которая подчиняется различным ритмам. В раннем детстве на него возложена огромная нагрузка. Всё растёт физически, морально. Сердце, кости, мозг очень быстро набирают вес, массу, объём. Желательно не допускать всевозможных стрессов, созданий конфликтных ситуаций., переутомлений.