

Как правильно и рационально организовать режим дня для первоклассника?

Режим не просто так придуман врачами и педагогами, он основан на закономерностях, по которым живет организм. Наш организм насквозь пронизан ритмами. Ритмично все - работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга.

Ритмичность, регулярность, распорядок всегда и все находили полезным и положительно влияющим на самочувствие и настроение.

А для здоровья и правильного развития маленького человека продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Важно помнить, что нет и не будет универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка. И все-таки:

1. Встать с постели нужно за час-полтора до начала занятий. Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко находится Ваш дом от школы. Однако, утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы проснуться и собраться.

Итак, включаем бодрую музыку и начинаем утреннюю зарядку. Верно, не зря ее называют зарядкой, она на весь день заряжает ребенка хорошим настроением, помогает быстро устранить вялость, сонливость, повышает работоспособность.

2. Зарядка проводится в хорошо проветренном помещении. Длительность зарядки для детей 6-7-летнего возраста - 10-15 минут.

3. Не все дети любят рано завтракать. Готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Лучше всего, если до школы он сможет ходить пешком, лишняя прогулка на свежем воздухе пойдет на пользу. Одна из наиболее частых родительских ошибок - усаживание ребенка за уроки сразу после обеда. Дорогие родители, ни в коем случае не повторяйте этой ошибки!

Специальными исследованиями установлено, что 40% первоклассников заканчивает учебный день с признаками сильного, выраженного утомления, а у 68-75% детей непривычные школьные нагрузки и недосыпание проявляется в невротоподобных реакциях, поэтому учебу следует чередовать с полноценным отдыхом.

4. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то для них врачи настаивают на обязательной организации дневного сна.

5. Другой способ восстановления сил - прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Гигиенисты считают, что нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста...

6. Наиболее целесообразное время для выполнения домашнего задания с 16 часов, т.е. на подъеме работоспособности. Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем через каждые 15-20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3-5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чистовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один "присест". Работа в один присест, по принципу "пока не закончишь, не встанешь", малоэффективна и создает дополнительное напряжение.

Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда Ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же Вы решили, что дополнительные занятия необходимы Вашему ребенку, то для

семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

И, пожалуйста, не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Они способствуют росту, развитию ребенка и прекрасно снимают "школьное" утомление.

7. Многочасовой просмотр телевизора и продолжительные игры на компьютере - это большая эмоциональная и зрительная нагрузка для ребенка. Врачи рекомендуют детям младшего школьного возраста смотреть телевизор не чаще 2-3 раз в неделю и не более 1 часа. К сожалению, всем нам известно, что чадо просиживает у экрана гораздо больше времени.

8. Вечером необходимо выкроить время, чтобы пообщаться с ребенком (дома или на прогулке). Проверьте, как приготовлены уроки (приготовлению уроков мы посвятим отдельный выпуск). А чтобы утром не тратить лишнее время на сборы и избавить ребенка от двойки по физкультуре из-за забытой спортивной формы, приучите своего ребенка собирать все необходимое для школы с вечера.

9. Не забывайте, что полноценный сон - это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Не сомневайтесь, не выспавшийся малыш "проспит" все, что ему нужно услышать и понять в школе. **Первоклассникам необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна.** Ребенок младших классов должен ложиться спать **не позднее 21.00.** Лучше, если перед сном, вместо просмотра кровавого боевика или еще чего-нибудь в этом духе, Вы выйдете прогуляться с ребенком минут на 15-20. Малыш уснет быстрее, и спать будет спокойнее. Кстати, в выходные время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.

МБОУ «Школа № 154 для детей с ОВЗ» г Перми

Как правильно и рационально организовать режим дня для первоклассника

