

## ***Как организовать день первоклассника***

Первый класс – это не так просто, как кажется взрослым. Для ребенка смена окружения, увеличение нагрузки – это стресс. Чтобы все было хорошо, надо соблюдать режим.

Режим дня – это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Режим – это основа нормальной жизнедеятельности ребенка. Он обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Режим строится с учетом физиологических особенностей и здоровья ребенка. Основные компоненты: сон, пребывание на свежем воздухе, учеба в школе и дома, отдых по выбору (свободное время), еда, личная гигиена. С возрастом режим меняется: больше времени уходит на учебу, сокращается время прогулок, могут добавиться новые виды деятельности.

Соблюдение режима дня помогает ребенку справиться с учебной нагрузкой, способствует укреплению его здоровья, защищает его нервную систему от переутомления.

Постарайтесь наладить режим так, чтобы ребенок просыпался за полтора часа до начала занятий. Это даст маленькому ученику возможность не спеша подготовиться к новому учебному дню. Неплохо организовать утреннюю зарядку из несложных упражнений, чтобы помочь организму проснуться.

На дорогу в школу отводите столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной полноценной прогулкой, а не нервной пробежкой. Когда ребенок спешит, боясь опоздать к началу занятий, то потом не может быстро включиться в работу.

Утренние часы – время наиболее высокой работоспособности организма, поэтому они и отводятся на наиболее трудные виды деятельности, то есть на учебу. Между занятиями и выполнением уроков нужен перерыв 2-3 часа, большую часть которого дети должны проводить на свежем воздухе.

После уроков деткам ослабленным, быстро утомляющимся, требуется час послеобеденного сна, и потом прогулка. А здоровым и крепким – прогулка и игры на свежем воздухе.

Общее время пребывания на воздухе в течение дня (включая дорогу в школу и домой) – не менее 3,5 часов, между тем подсчитано, что первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день...

Самое лучшее время для выполнения домашних заданий – с 16 часов. Физиологи установили, что между 14 и 15 часами возбудимость клеток головного мозга понижается, поэтому падает работоспособность, а повышается она снова к 16 часам.

Сразу приучайте школьника садиться за уроки в одно и то же время. Старайтесь воспитывать у ребенка умение работать не только

хорошо, но и быстро: первоклассник должен тратить на приготовление уроков не больше часа.

Не забывайте, что последний прием пищи должен быть за 1 – 1,5 часа до сна, то есть не позднее 19.00. После ужина и до сна – свободное время. Пусть ребенок проведет его, как захочет, главное – не играть в шумные и подвижные игры. Так же исключаются телевизор и компьютер. Кстати, семилетнему ребенку можно проводить за компьютером не более 30 минут в день. Спать надо ложиться не позднее 21.00. Детям 7 лет необходимо спать не меньше 10 часов.

В каникулы и выходные основные элементы режима должны оставаться такими же, как и в учебные дни.