

 ***Режим дня очень важен для младшего школьника. Об этом говорилось много во все времена. Я ещё раз напомню – режим дня школьника — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток - важность его правильного составления огромна.***

*Данные диагностики процесса адаптации первоклассников показали, что некоторые проблемы можно устранить с помощью рационального режима дня.*

*Составьте его вместе со своим ребёнком. Постарайтесь превратить это в процесс творческий и увлекательный. Займет он не так уж и много времени, как Вам может показаться, а польза от результата будет действительно значима при условии, что вы вместе отнесётесь к этому с полной серьёзностью и без формализма. Ребёнок будет спокоен и уверен в том, что, занимаясь чем-то не очень привлекательным для него, у него всегда останется время на то, что приносит удовольствие. Сейчас, в период адаптации, этот снимающий напряжение от нервных перегрузок на неокрепшую психику окажет очень даже благотворное влияние.*

*Разместите ярко оформленный режим в уголке своего школьника на видном месте. Ребёнок будет знать, не только время подъёма и принятия пищи в учебные дни, но и время, когда он может заниматься привлекательными для него занятиями (игры, рисование, прогулки и пр.) и учебными тренировочными занятиями по чтению, математике, письму и другим предметам.*

*Например: Оптимальный промежуток между учебными занятиями в школе и дома 2,5 часа.*



*Важно чередование физической и интеллектуальной деятельности.*

*Учитывайте физиологические возможности первоклассников – не может ребёнок долго заниматься одним и тем же видом деятельности (длительно писать, читать, лепить или рисовать).*

*Занятия должны продолжаться не более 15—20 минут, после чего следует переключить внимание ребенка на что-либо другое, сделать несколько наиболее простых физических упражнений или провести небольшую игру. Наши четвероклассники подготовили чудесные ролики, размещённые на странице «Динамическая перемена» - можно использовать их.*

*На основании специально проведенных исследований предложена следующая продолжительность приготовления домашних заданий: для школьников - 1-го класса — 45 минут —1 час, 2-го класса —1 — 1,5 часа,3—4-го класса —1,5 — 2 часа,  6—7-го класса — 2—2,5 часа, 8-го класса — 3 часа.*

*Дома полезно привлекать детей к посильному физическому труду, приучать убирать свою постель, аккуратно складывать одежду, чистить свою обувь. Школьник должен следить за порядком на своем рабочем месте, где он готовит домашние задания, содержать в порядке книги, тетради, игрушки.*

*Помимо работ по самообслуживанию, школьников следует привлекать к некоторым работам по обслуживанию семьи. Младшим школьникам 7—9 лет могут поручаться проветривание, подметание комнат, поливка цветов, сервировка обеденного стола. Школьники 10—13 лет должны уметь произвести мелкий ремонт своей одежды, мыть посуду и т. п., с 14-летнего возраста подростки могут выполнять полную уборку помещения, садово-огородные работы, работу по уходу за домашними животными и др.*



*Одним из существенных элементов режима дня учащегося является отдых.*

*Наилучшим активным отдыхом для школьников, у которых основным видом деятельности является умственная сидячая работа, считается подвижная деятельность, особенно полезная в условиях пребывания детей на свежем воздухе. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.*

*Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять не менее 3—З,5 часов для младших школьников.*

*Важен процесс подготовки ко сну. Исключите за час до сна компьютерные игры, телевизор, шумные подвижные игры. Сон для 7-летних школьников должен быть не менее 12 часов в сутки, при этом 1 час лучше отводить на послеобеденный сон. Легко истощаемой неокрепшей нервной системе он будет очень полезен.*

*Для ребёнка правильно структурированный привлекательный красочный и понятный ему листок с режимом его жизни поможет чувствовать себя более уверенным в том, что он успеет всё - и поиграть, и позаниматься.*