



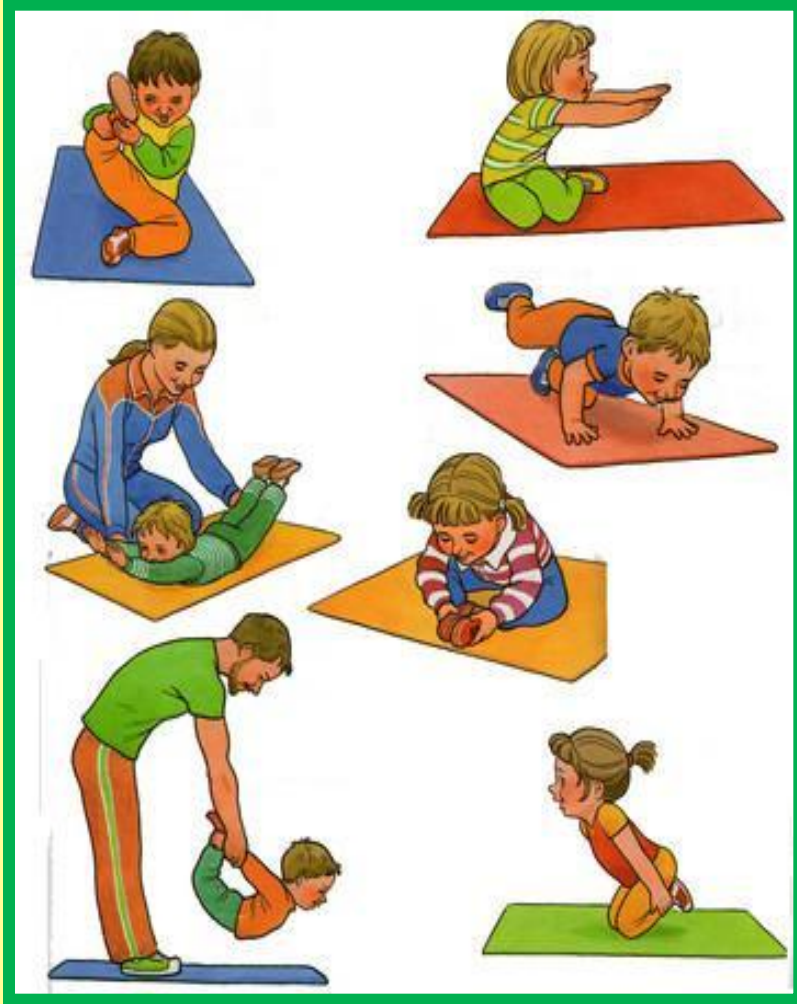


В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8-10 лет – 10 часов.

Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.

Правильная организация умственного труда (очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др. предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий.

# зарядка





**Дефицит двигательной активности первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно двигаться не менее 2 часов.**

Обязательно – прогулки на свежем воздухе!



**Если ваш ребенок двигательльно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.**

**Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь:**



## **Как правильно проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий**

**Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашнего задания.**

**Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.**

**Если перед этим ребенок выполнял письменное задание. То необходимо сделать упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и др.**

**После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.**

# Родительские "нельзя" при соблюдении режима дня

1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
2. Кормить ребенка перед школой и после сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание;
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок;
6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания;
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
9. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
10. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять домашнее задание;
11. Сидеть за компьютером и телевизором более 40-45 минут.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
13. Ругать ребенка перед сном;
14. Не проявлять двигательной активности в свободное от уроков время.
15. Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
16. Не прощать ошибки и неудачи ребенка.