

# Родительское собрание

## «Режим дня младшего школьника»



*Берегите детей!*

## Цели и задачи:

- сформировать понятие о режиме дня младшего школьника;
- показать важность его соблюдения;
- дать практические рекомендации по соблюдению режима дня первоклассников.

## Как ребенку «усидеть» за уроками?

- 1.** Большую роль в организации учебного труда школьника играет **режим дня**. Специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали: у тех, кто хорошо учится, есть твердо установленное время для приготовления уроков, и они его твердо придерживаются. Ребята признавались, что когда приближается час приготовления уроков, у них пропадает интерес к играм, не хочется больше гулять.

И, напротив, среди слабых учеников много таких, у которых нет постоянно отведенного для занятий времени. Это не случайно.

*Воспитание привычки к систематической работе начинается с установления твердого режима занятий, без этого не могут быть достигнуты успехи в учебе. Режим дня не должен изменяться в зависимости от количества уроков, от того, что интересный фильм показывается по телевизору или в дом пришли гости.*
- 2.** Ребенок должен садиться за уроки не только в одно и то же время, но и на **постоянное рабочее место**. Если жилищно-материальные условия не позволяют предоставить школьнику отдельный письменный стол и книжную полку, то все равно нужно выделить ему какое – то постоянное место, чтобы он мог там держать свои книги и тетради.

**Режим дня** это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

**Основными элементами режима дня школьника являются:**

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

При организации режима дня родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребенка и функциональные особенности данного возрастного периода. При четком распорядке дня у ребенка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

Чтобы быть всегда здоровым

И стремиться к знаниям  
новым,

Чтобы стресс, усталость  
снять –

Соблюдайте режим дня!

# Режим дня



Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня



## Режим дня школьника

	 7:00	 7:15
 8:30	 14:00	 14:30
 16:00	 18:00	
 20:30	 21:00	

Начать день необходимо с **утренней зарядки**, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

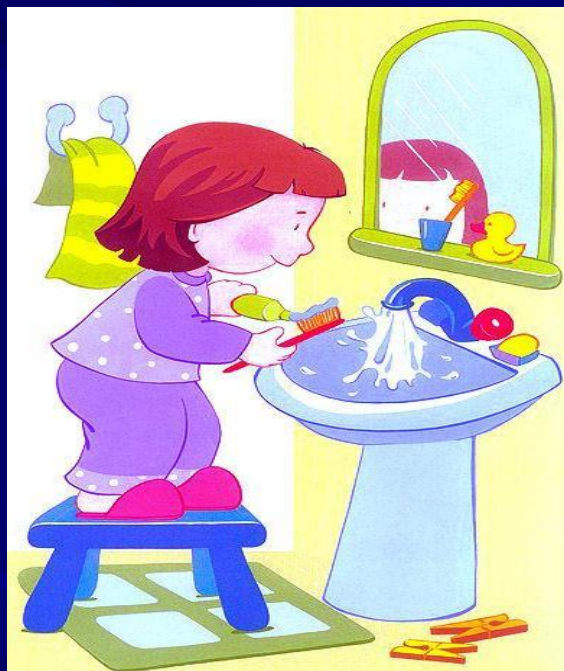


Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся **игры на свежем воздухе**. Лучшими считаются подвижные игры, а также занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребенка. Хорошо дисциплинируют командные игры.



Особенно важно пребывание ребенка на улице вечером перед сном. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребенка ждут **водные процедуры**. Детям Школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру воды снижают. Это хорошая закаливающая процедура. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Хорошим добавлением к этому будет **посещение бассейна** 2-3 раза в неделю.





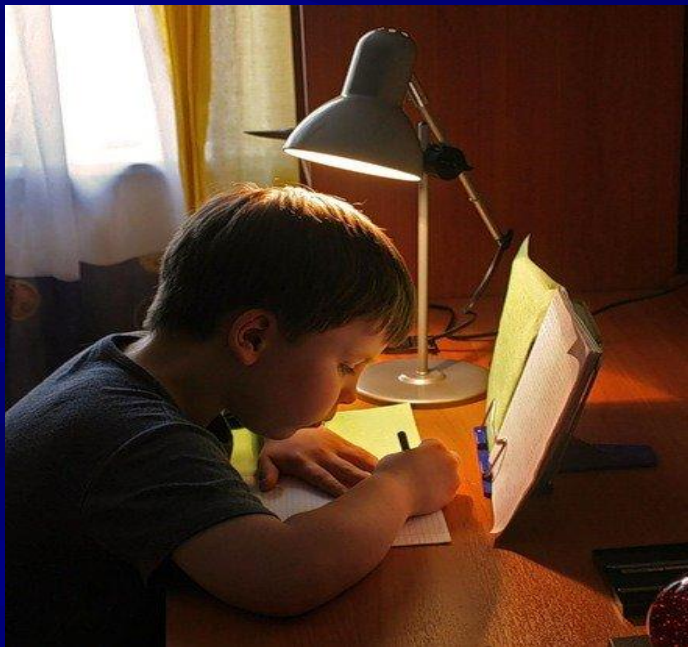
**Завтрак** обязательно должен быть горячим и довольно плотным. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребенок получит в школе.



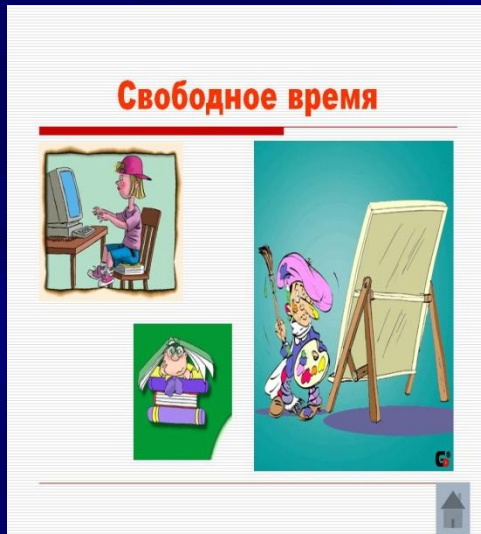


Вернувшись из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. **Послеобеденный отдых** составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну.

Оптимальным временем для **приготовления уроков** служит период 15-16 часов, который соответствует наилучшему усвоению информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего необходимо проводить 15 минутные перерывы. Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов( телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок выполнял задания в день их получения.



Полтора-два часа **свободного времени** ребенок может использовать для **занятий по интересам** (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.) В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе.



Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время.

Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке.

У значительной части детей имеет место недосыпание.

Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.



## Список родительских нельзя:

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что такая еда ребенку нравится.
- Требовать от ребенка только хороших и отличных результатов в школе, если он к ним не готов.
- Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
- Заставлять ребенка спать днем или лишать его этого права.
- Кричать на ребенка, в том числе при подготовке домашнего задания.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашнего задания.
- Ждать маму и папу, чтобы начать делать уроки.
- Сидеть за компьютером и у телевизора более 40-45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Читать нравоучения ребенку перед сном.
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.