

# РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

## Родители должны следить за правильным режимом дня школьников.

Специальные изучения на протяжении последних десятилетий показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации режима жизни ребенка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делает только 42%, детей, у 76% – продолжительность ночного сна сокращена 1,5-2,0 часа. Почти все дети проводят у телевизора от 1,0 до 2,0 часов ежедневно, 20% детей вообще не гуляет после школы.

**Нерационально организованный режим приводит к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению.**

Что же такое рационально организованный режим дня?

1. это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка;
2. достаточный отдых на свежем воздухе;
3. регулярное и полноценное питание;
4. достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну;
5. обязательна при этом правильно организованная двигательная активность ребенка.

## Подготовка домашних заданий

Максимальна продолжительность работы у младших школьников примерно 30 минут (а у некоторых значительно меньше). Для сохранения работоспособности необходимы пятнадцатиминутные паузы. Оптимальным временем, когда ребенок садится делать уроки, является период с 15 до 16 часов. Если ребенок садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18-19 часов, то такая работа малоэффективна и очень утомительна. Это время резкого снижения работоспособности.

Начинать приготовление уроков нужно с менее трудных, затем переходить к наиболее сложным урокам.

Необходимо, чтобы в режиме дня ребенка было время на занятия по интересам, на чтение, на просмотр телепередач. Младшим школьникам не стоит сидеть у телевизора более 40-45 минут в день. А детям возбудимым и ослабленным лучше сократить это время.

Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 часов, включая 1,5 часа дневного сна. Важно, чтобы время, когда ребенок ложиться спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Чтобы сон был спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные и азартные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы, не устраивать перед сном «взбучку».

Беленькая Ольга Николаевна, педагог-психолог

2010 г.