

Режим дня первоклассника

Режим дня позволяет ребёнку адаптироваться к школе без ущерба для здоровья. Чёткий распорядок не только дисциплинирует школьника, но и помогает быстрее привыкнуть к новым условиям и избежать перегрузок нервной системы.

Первоклассник, как и дошкольник, еще не может самостоятельно управлять своим временем, распределяя в течение дня, например, время для занятий и отдыха. Малышу требуется помощь взрослых, ведь навыки правильного планирования времени очень пригодятся ребёнку, как в школе, так и во взрослой жизни.

Соблюдение режима дня поможет школьнику стать самостоятельным и организованным.

Что входит в «режим дня»?

- Полноценный сон
- Чередование отдыха и нагрузок
- Правильное питание
- Физическая и двигательная активность
- Соблюдение личной гигиены и режимных моментов

Сколько должен спать первоклассник?

Сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность любого человека и, конечно, ребёнка тоже. Первоклассникам в 6-8 лет специалисты рекомендуют спать ночью не менее 10 часов. Идеально, если вы приучите ребёнка ложиться спать около 21.00, тогда ему намного легче будет просыпаться в 7 утра и не засыпать на первом уроке.

Как подготовиться ко сну?

1. Приложите максимум усилий, чтобы примерно за час до сна, то есть около 8 вечера, у ребёнка не оставалось никаких срочных дел, дополнительных занятий и невыученных уроков. Нервной системе первоклассника очень важно расслабиться

перед сном, соблюдая все необходимые вечерние ритуалы: расстелить постель, почистить зубы, принять тёплую ванну.

2. Не играйте с ребенком перед сном в активные и подвижные игры, старайтесь отложить все гаджеты, выключить телевизор.
3. Перед сном проветривайте комнату, в которой будет спать ребёнок.
4. Перед укладыванием не стоит заводить разговоров о проблемах, не стоит напоминать о сложностях прошедшего дня, неудачах, двойках и ошибках. Лучше почитайте ребёнку вслух или расскажите какую-нибудь сказку.

Часто бывает, что ребёнок из школы приходит уставшим и вялым, а к вечеру он вдруг становится бодрым и весёлым, готовым заниматься чем угодно, только бы не ложиться в постель. На самом деле это перевозбуждение. Для такого ребенка есть один полезный «рецепт»: предложите ему прилечь после обеда, а сразу после ужина обязательно устройте небольшую прогулку: она поможет снять напряжение, накопленное за день.

Надо ли первокласснику спать днем?

Потребность в дневном сне индивидуальна, но вот после обеденный отдых нужен каждому ребенку. Дети в школе тратят много сил и энергии, а домой приходят уже изрядно устав, на спаде своей работоспособности.

Не стоит сразу после школы усаживать первоклассника, да и любого школьника, за уроки. Дайте ребёнку время отдохнуть. Первое время, пока малыш еще не привык к школьным нагрузкам, он может не просто отдыхать, а даже немного поспать.

Правильное питание школьника

Родителям очень важно следить, чтобы ребёнок полноценно и правильно питался. Помните, что ваш ученик не только испытывает в школе запределные для своего возраста умственные нагрузки – он еще продолжает развиваться и расти. Его пищевой рацион

должен удовлетворять всем потребностям в белках, жирах, углеводах, микроэлементах.

- **Завтракать обязательно!** Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. Да, конечно, не все дети с удовольствием завтракают, бывает утром совершенно нет аппетита. Не заставляйте, дайте— то- что удастся съесть без проблем.

- **Не спешите!** Ни в коем случае нельзя принимать пищу в спешке, под постоянные окрики «Быстрее!», «Опоздаешь!». Если утром ребенок долго завтракает, лучше разбудите его на полчаса раньше, но не пытайтесь накормить его по секундомеру. Нет ничего хуже для физического и психического здоровья ребенка, чем стресс, который создается ограничением времени.

- **В школе можно и нужно есть.** В школах, как правило, организовано питание детей. Даже если ребенок утром что-то поел дома, к десяти часам он вполне может проголодаться.

Питание любого школьника должно быть **разнообразным**, причем не только по составу продуктов, но и по тому, в каком виде эти продукты дают ребенку. Привлекайте ребенка к сервировке, пусть он красиво расставит приборы, поставит свою любимую чашку. Есть в кругу семьи приятнее – старайтесь завтракать или ужинать всей семьей, делитесь друг с другом планами и хорошими новостями. Пусть это будет ваша новая семейная традиция.

Как и когда делать уроки первокласснику?

Основной запас интеллектуальной и нервной энергии ребёнок расходует в школе, во время уроков. Родителям важно пронаблюдать, в каком состоянии ребёнок возвращается домой, сколько у него остается сил на внеклассную нагрузку и выполнения нужного объема домашних заданий.

Большинство специалистов рекомендуют выделять на выполнение домашних заданий для первоклассников с 15 до 16 часов дня, а для школьников постарше с 15 до 18 часов. Считается, что именно на это время приходится очередной всплеск работоспособности у детей школьного возраста.

Отдельно стоит обратить внимание на письменные задания, ведь именно они, как правило, детям шести-восьми лет даются сложнее остальных. Эта сложность связана с тем, что у детей еще не до конца развиты мелкие мышцы кисти, несовершенна координация. Поначалу первоклассник должен непрерывно заниматься письмом не дольше 3 минут. Позже, когда ребенок «втянется» в учебу, можно продлить занятие до 8-10 минут.

При непрерывном чтении дети утомляются еще быстрее. Во время занятий чтением и письмом делайте маленькие перерывы на двигательную активность: можно сделать зарядку, встать из-за стола и размяться, пройтись по комнате. Обязательно делайте перерывы между уроками, пусть это будет 7-10 минут отдыха, а после уже приступайте к выполнению домашнего задания по следующему предмету.

Дополнительные занятия для первоклассника

Стоит ли включать в режим первоклассника дополнительные нагрузки?

Физиологи не рекомендуют сочетать начало учебы в школе и начало обучения в музыкальной, художественной школе. Лучше начинать дополнительные занятия за год до школы, или же со второго класса, когда ребенок освоится в школе. В первом классе дополнительные нагрузки всё-таки должны быть минимальными.

Бывает и так: до школы ребенок занимается и музыкой, и спортом, и на рисование бежит с удовольствием. Но в первом классе сил у малыша уже не хватает на все кружки и чем-то приходится жертвовать. Отложите какие-то из занятий на год или два, но обязательно прислушайтесь к выбору ребенка: те дополнительные занятия, которые останутся, обязательно должны нравиться ребенку, эмоционально подпитывать его.

Сколько и каких кружков выбрать?

Во-первых, родители, не стоит забывать, что кружки – это не главное. Гораздо важнее, чтобы ребенок с наименьшими потерям

пережил период адаптации к новым жизненным условиям, будь он в первом или в пятом классе.

Перед тем, как выбирать дополнительные занятия для ребенка, обратите внимание на то, каким он приходит из школы:

- Если, придя домой, школьник выглядит утомленным, значит, школьной нагрузки ему вполне хватает. Позаботьтесь о том, чтобы он хорошо отдохнул. В этом случае из огромного множества кружков, обратите внимание на спортивные секции или занятия танцами, где школьник сможет отвлечься от уроков.
- Если ребенок возвращается из школы слишком возбужденным, значит, нужно выбрать дополнительные занятия, которые помогут ему успокоиться и отвлечься. Тут подойдут кружок рисования или шахматная секция.
- Если ребенок не выглядит уставшим – вероятно, он вполне осилит еще одно занятие во второй половине дня. Такой ребёнок вполне потянет языковую или музыкальную школу – в зависимости от способностей и интересов.

Не стоит стараться «выжать» из ребенка все силы, давить на него, заставлять рисовать или танцевать. Стоит научиться правильно мотивировать школьника и выбирать оптимальное время для занятий и правильно распределить нагрузку в течение дня.

Физическая активность и прогулки

Каждому ребёнку, в том числе и школьнику, необходимо проводить на воздухе не менее 3 часов – в любую погоду и каждый день, при этом желательно активно двигаться: это улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Лучше всего ребенку гулять вместе со сверстниками, восполняя потребность в свободном общении.

Как организовать день ребенка, чтобы обеспечить его прогулками?

- **В школу и из школы – пешком.** Если есть возможность пройтись перед уроками по улице, используйте ее. Это гораздо полезнее, чем ездить в школу и домой на машине.

• **Прогулка после уроков.** Постарайтесь выстроить график так, чтобы ребенок мог не спешить из школы домой. Хотя бы полчаса побегать после школы на свежем воздухе – отличная возможность сбросить напряжение. постарайтесь совместить с прогулкой поход в кружок или студию.

• **Перед сном – на улицу.** Это отличная традиция, которая способствует укреплению сна. Достаточно сорока минут, чтобы напитаться кислородом перед сном.

Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться за рабочим столом. Время от времени напоминайте о том, что пора переключиться, подвигаться и размяться.

Как распознать, что ребенок переутомлен?

Переутомление - состояние, возникающее при долгом отсутствии отдыха у ребенка. Постоянное переутомление может привести к снижению иммунитета и возникновению психосоматических расстройств. Поэтому очень важно следить за поведением и состоянием ребёнка, особенно первоклассника.

Симптомы переутомления

- Общий дискомфорт, головные боли, замедление речи, мимики и движений;
- Апатия, вялость, рассеянность, раздражительность;
- Плохой аппетит, снижение веса, сонливость.
- Учащенная дыхательная активность;
- Ребенок начинает легко болеть вирусными инфекциями.

Самое главное, что может помочь переутомленному ребенку – это забота родителей. Окружите малыша вниманием, заботой и добротой, чаще хвалите, не ждите от него высоких достижений, не требуйте слишком многого.

Примерный распорядок дня первоклассника

Представим, что ребёнок посещает первый класс школы, уроки в которой начинаются в 8.30 утра. Тогда распорядок дня нашего первоклассника может выглядеть, например, так:

7.00 – подъём.

7.30-8.00 – утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак.

8.00 - 8.30 – дорога в школу.

8.30-12.30 – занятия в школе.

12.30-13.30 – дорога из школы (совмещаем с прогулкой).

13.30 – обед.

14.00-15.00 – дневной сон.

15.00-17.00 – выполнение домашнего задания.

17.00-18.00 – активная прогулка на свежем воздухе.

18.00-19.30 – свободные занятия.

19.30-20.00 – ужин.

20.00-20.30 – приготовление ко сну, ночной сон до 7.00 утра.