

«Режим дня младшего школьника»

Режим дня – это не что иное, как рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учётом возрастных особенностей человека.

От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли мы завтракаем или ужинаем, зависят наши самочувствие, здоровье.

Человеческий организм, насквозь пронизан ритмами. Главный дирижер – суточный ритм. В нас ритмично всё: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга. Поэтому для правильного развития детей так важен распорядок занятий, отдыха, питания...

Физиологической основой режима дня является выработка у ребёнка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определённый распорядок настраивает на учёбу, отдых, физическую активность – тем самым облегчается выполнение всех дел. При соблюдении режима дня у ребёнка формируются условные рефлексы. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребёнок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с домашним заданием, его работоспособность выше.

Наш организм нуждается в том, чтобы пищевые вещества поступали в определённом ритме. Существует суточный ритм выделения пищеварительных соков и активности ферментов. С полной уверенностью можно сказать, что человек – это не только то, «что он ест», но и «когда он ест». Дети, приученные есть в одно и то же время, реже страдают плохим аппетитом или его отсутствием. Благодаря ритму пища усваивается наилучшим образом, оказывается более полезной и даже кажется вкуснее.

От того, насколько родители, бабушки и дедушки организованы сами и готовы помочь ребёнку: вовремя разбудить, проследить за всем распорядком дня и при этом создать у ребёнка положительный настрой, не встав в позу руководителя послушного робота, - зависит не только успешность учёбы ребёнка, но и его здоровье.

Нет и не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня для ребёнка должен обязательно учитывать его индивидуальные особенности и иметь некий «люфт» - то есть запас времени в соблюдении режимных моментов.

Если мы осознаём важность ритмичной организации жизни ребёнка, мы сделаем так, чтобы это осознали и наши дети. Правильно поступают те родители, которые начинают приучать малыша соблюдать режим дня ещё до поступления в школу. Ведь в раннем детстве легче выработать привычку к организованности и порядку, которая позже станет чертой характера. Особенно это важно, если ваш ребёнок не отличается усидчивостью, умением концентрировать внимание или имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Как же должен строиться режим дня школьника? Утром у ребёнка должно быть достаточно времени, чтобы не спеша собраться в школу. Встать с постели за час-полтора до начала занятий, то есть в 7 –7.30. Время подъема зависит от того, как далеко от школы находится ваш дом. Чтобы стряхнуть остатки сонливости, настроится на рабочий лад, надо уделить утренней гимнастике не менее 10 минут. На первых порах лучше делать её вместе с ребёнком. Советуем для утренней гимнастики подобрать музыку с учётом музыкальных пристрастий ребёнка. Дело

пойдёт веселее и с большей охотой. Не забудьте во время зарядки открыть форточку или до неё проветрить комнату.

Не все дети в столь ранний час с удовольствием завтракают. В этом случае ваша настойчивость накормить ребёнка не должна быть чрезмерной. Важнее сохранить добрые отношения. Постарайтесь приготовить на завтрак то, что ребёнок съест с удовольствием. Оговорите меню с вечера.

Дорога в школу, если идти не торопясь, может стать прекрасной прогулкой. Выберите маршрут подальше от проезжих дорог.

Если вы не оставляете ребёнка на продлённый день и забираете его из школы после занятий, важно помочь ему организовать вторую половину дня. Исследования показывают, что 37,5% учеников начальной школы заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного утомления. Ещё больше детей – от 68% до 75%, - у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание вызывают невротоподобные реакции (нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.). Вывод напрашивается сам: учёбу надо чередовать с полноценным отдыхом.

Одна из частых родительских ошибок – усаживать ребёнка за уроки сразу после обеда. Почему это плохо? Во-первых, ребёнок ещё «не стряхнул» с себя утомление от уроков в школе. Утомление - закономерный результат любой работы, и оно не должно нас пугать. А вот его накопление чревато неприятностями. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановить силы служит дневной сон. Детей испытывающих такую потребность, в первую очередь ослабленных, недавно перенёсших болезнь, привыкших спать днём, не стоит лишать этой возможности. Другой способ восстановления сил – прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми.

Во-вторых, работоспособность человека, и ребёнка в том числе, меняется на протяжении дня. Как правило, она повышается в утренние часы, достигая своего максимального значения в 10-13 часов, а к 14 часам снижается. К 16 часам у большинства снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20 часам. Необходимо учитывать это обстоятельство, чтобы время приготовления уроков совпало с подъемом работоспособности. Продолжительность занятий не должна быть более часа, причём после 25-30 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3-5 минут. Приучить детей работать без отвлечений, собранно – задача непростая. Здесь очень важны терпение и доброжелательность.

Многие родители стараются определить ребёнка ещё и в музыкальную школу, спортивную секцию или организовать занятия иностранным языком, компьютером.

Эти полезные и интересные занятия, конечно, важны для развития школьника. Но хорошо подумайте, будут ли они сильны для вашего ребёнка.

Врачам давно известно, что день, прожитый без прогулки, потерян для здоровья ребёнка. Подвижные игры на воздухе способствуют росту, прекрасно снимают «учебное» утомление. Ежедневное пребывание ребёнка на воздухе должно быть не менее 3,5 часа.

Очень важно, чтобы в распорядке дня нашлось время для любимых занятий и игр. Ведь эмоциональные впечатления – важная составляющая жизни человека. Во многих семьях многочасовой просмотр телепередач – норма вечернего времяпровождения. Невольно в этот процесс втягиваются и дети. Хотим предостеречь: для ребёнка продолжительное созерцание телепередач – занятие небезопасное. Это большая эмоциональная и зрительная нагрузка, которая «съедает» возможность общения с родителями, друзьями, самостоятельной деятельности.

Вечером просто необходимо выкроить время для общения с ребёнком, поинтересоваться, как идут дела в школе, проверить, как приготовлены уроки. Не скупитесь на похвалы, даже если успехи вашего ребёнка невелики. Если что-то не получается, помогите исправить. Будьте доброжелательны, ведь от вашего поведения тоже зависит, с каким настроением ребёнок завтра пойдёт в школу. А чтобы утро не омрачать суматохой, приучите ребёнка собирать портфель с вечера.

Кроме будних учебных дней есть ещё и выходные. В эти дни встать можно позднее, особенно если в обычные дни ребёнок не досыпает. Если у ребёнка два выходных дня, постарайтесь, чтобы хотя бы один был полностью освобождён от уроков. Если занятий избежать не удаётся, проведите их в первую половину дня, когда работоспособность ребёнка выше. Продолжительность занятий не должна быть более часа. Если у ребёнка есть те или иные проблемы, связанные с учёбой в школе, в выходные попытайтесь их преодолеть, например, потренируйтесь в чтении или решении задач. Но во всём нужна мера. Прекрасно, если вам удастся найти занимательную, игровую форму для таких занятий, создать у малыша положительный настрой, ведь интерес – мощный стимул в работе.

В выходные больше времени проводите на воздухе. Продолжительность прогулки следует увеличить до 5-6 часов. Организуйте совместные прогулки, лыжные вылазки или катание на коньках, санках. Поход в кино, музей, театр или приём гостей лучше приурочить тоже к выходному дню. Но время приёма пищи и отхода ко сну надо соблюдать, как в обычный день.