

Режим дня для первоклассника



Режим дня для первоклассника играет особую роль. Ведь нагрузки существенно увеличиваются, а новые обязанности требуют большей собранности. Режим дисциплинирует, помогает привыкнуть к новым условиям жизни.

Врачи настаивают на строгом соблюдении режима дня для первоклассника, подчеркивая, что так можно уберечь школьника от перевозбудимости и раздражительности. Только с его помощью вы сохраните нормальную трудоспособность ребенка не просто в течение дня, а и на протяжении всего учебного года. Режим дня, который мы предлагаем, подходит и для младших школьников других классов - наш распорядок составлен с учетом времени, необходимого для выполнения домашнего задания.

Согласно исследованиям ученых, можно выделить *два пика трудоспособности* на протяжении дня. Первый - 8-11 часов утра, когда ребенок как раз находится в школе. После этого времени качественные показатели работоспособности в организме падают. Второй пик - 16-18 часов вечера. Затем следует интенсивный спад.

Виталий Степнов, педиатр: *«Нельзя не считаться с пиками трудоспособности ребенка. Часто родители удивляются, почему после всех кружков и секций ребенок так долго делает уроки, хотя еще совсем недавно он был бодрым. Да потому что устает он к вечеру! Пик работоспособности*

организма уже прошел, и теперь ему пора отдыхать, несмотря на то, что ребенок может весело играть или бегать по квартире».

Основные правила режима дня для первоклассника

1

Первоклассник должен спать не меньше 10 часов, плюс - дневной сон, к которому привык организм. Поэтому постарайтесь, чтобы он лег в постель не позднее 9 вечера и вставал в 7 утра.

2

Сразу после уроков погуляйте с ребенком хотя бы минут 40. Только потом идите на обед - пусть нагуляет аппетит. К тому же, младшеклассники должны гулять в день по 3 часа.

Обед должен быть в 13.30-14.00. После этого дайте своему непоседе вдоволь отдохнуть. Не нужно сразу же усаживать его за уроки - сейчас у него спад работоспособности, поэтому всё равно ничего хорошего из этой затеи не выйдет.

Даже если ребенок уже не спит днем, может прийти домой может сразу же заснуть. Это значит, что организм измотался. Дайте ребенку возможность отдохнуть.

5

Только лишь, когда ребенок поел и отдохнул, можно сесть за уроки. Домашнее задание в первом классе отменили, но когда ваш ребенок перейдет в следующий класс младшей школы, не забывайте, что 30-60 минут - это максимум, отведенный на это занятие. Оптимальное время - 16.00-17.00.

Валентина Филенко, детский психолог: *«Когда придет время домашнего задания, не заставляйте ребенка быстро бросить игрушки и сесть за уроки. Дождитесь момента, когда он отложит одну игрушку и возьмется за вторую. Если Вы прервете процесс игры, необходимость выполнения домашних заданий приобретет негативную окраску».*

6

После приготовления домашнего задания ребенок может пойти в секцию или кружок. Дорогу туда как раз можно совместить с прогулкой. Не забываем, что на свежем воздухе нужно находиться не меньше трех часов в день.

7

Никаких домашних заданий вечером! Не успеваете на кружок? Лучше отложить одно занятие, чем перенести уроки на вечернее время.

8

Перевозбуждение, накопившееся за день, нужно снять прогулкой. Не думайте, что вечерние пляски и небывалая активность свидетельствуют о том, что ребенок не устал. Чтобы снять напряжение, погуляйте с ребенком перед сном. Если ложимся в постель в 21.00, то начать прогулку стоит не позже 19.30, сразу после ужина.

9

Телевизор можно смотреть не дольше 45 минут в день, а лучше вообще без него обходиться. Лежа смотреть его нельзя, только сидя и на расстоянии 2-2,5 м от экрана. А после вечерней прогулки лучше не садиться у экрана, а принять теплый душ, выпить стакан теплого молока и лечь спать.

10

Отход ко сну должен быть спокойным, без разговорах о дневных трудностях и без напоминаний о досадных ошибках или неудачах прошедшего дня.

Режим дня первоклассника: образец

- **7.00** подъем
- **7.00-7.30** водные процедуры, зарядка
- **7.30-7.50** завтрак
- **7.50-8.20** дорога в школу
- **8.30-12.30** занятия в школе
- **11.00** второй завтрак
- **12.30-13.00** дорога домой (лучше по свежему воздуху)
- **13.00-13.30** обед
- **13.30-14.30** послеобеденный отдых, а лучше сон
- **14.30-15.00** полдник
- **15.00-16.00** прогулка, игры, спорт
- **16.00-17.00** домашние задания
- **17.00-19.00** прогулка

- **19.00-20.00** ужин и свободные занятия (чтение, помощь маме по дому, игры и т.д)
- **20.00-20.30** подготовка ко сну

Режим питания первоклассника

1. **Питание первоклассника должно быть пятиразовым:** завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин.
2. **Горячий завтрак для ребенка обязателен.** Лучше всего - горячая каша, но мы-то знаем, что с гораздо большим удовольствием детишки набрасываются на хлопья. Проследите, чтобы хлопья были цельнозерновыми, а молоко - теплым. Можно баловать ребенка сырниками, оладушками, блинчиками, омлетом - разнообразие питания тоже очень важно.
3. **Завтрак должен быть спокойным и размеренным.** Никаких «Быстрее, мы опаздываем!». Лучше разбудите ребенка на полчаса раньше, чем потом будете его подгонять. Для здоровья (как физического, так и психологического) нет ничего хуже, чем стресс, который создается ограничением времени.
4. **На обед ребенку стоит предложить легкий суп** (не нужно варить крепкий мясной бульон - растущему организму он не полезен). Второе блюдо не должно быть острым, жареным, жирным. Не подавайте к столу майонез или кетчуп (разве что натуральный, без добавок). Добавляйте к обеду много овощей, например, большую порцию салата.
5. **На полдник прекрасно подойдут свежие фрукты, оладушки или блинчики.** Дополнительно порадуйте малыша свежим какао.
6. **Ужин должен быть легким, но сытным.** Ребенок не должен наедаться за весь день. Если он ложится спать в 21.00, то ужинать садимся в 18.00-19.00, не позднее.
7. **Питание должно быть разнообразным.** Мы имеем ввиду не просто состав продуктов, но и способ подачи блюда. Ведь дети охотнее кушают, если тарелка украшена смешными мордочками, или на ней красиво лежат продукты нескольких цветов.

Кружки и секции в распорядке дня первоклассника

Физиологи не рекомендуют начинать учебу в школе параллельно с азами танцевальных па или первыми ударами кунг-фу. Лучше сделать это за год до школы или уже со второго класса. В первом классе нагрузки должны быть минимальными.

Если Вы видите, что ребенку тяжело справляться с учебой, совмещая ее с начатым год назад кружком, лучше отложите занятия на год. Но обязательно прислушивайтесь к мнению своего школьника: если дополнительные занятия ему очень нравятся, оставьте какую-то одну секцию, а вторую «поставьте на паузу».

Помните, что в это время ребенку очень нужна наша поддержка. Не нужно постоянно указывать, что ему делать, сосредотачиваться на школьных трудностях, требовать отличных результатов и ругать за неаккуратные тетради.

Вы должны быть одной командой: дайте ребенку почувствовать, что у него есть защита, что родители - на его стороне. И соблюдайте режим дня для первоклассников. Успехов вам и маленькому школьнику!