**МБОУ «Куркинская ООШ»**

**режим дня школьника   
(родительское собрание)**

**Цели:**

* привлечь внимание родителей к проблеме, связанной с соблюдением режима дня школьника;
* показать родителям необходимость соблюдение правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
* Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.
* показать важность и необходимость подчинения жизни ребенка строгому распорядку;
* познакомить с рекомендациями медиков и психологов по правильной организации распорядка дня школьника.

**Оборудование:** на доске – тема; бланки с информацией для родителей.

**Участники:** родители, классный руководитель, врач.

***Подготовительная работа к собранию*** *(анкетирование детей проводится на классном часе, анкеты родителям рассылаются по электронной почте):*

**1. Анкетирование учащихся класса.**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
5. Как долго ты делаешь уроки?
6. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
7. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
8. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. В котором часу ты идешь спать?

**2. Анкетирование родителей учащихся класса.**

1. Анкета для родителей.
2. Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение им режима дня?
3. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
4. Он встает охотно или с трудом?
5. Как вы на это реагируете?
6. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
7. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
8. Как долго по времени делает по времени ваш ребенок?
9. Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
10. Делает ли ваш ребенок зарядку?
11. Являетесь ли вы для него в этом примером?
12. Позволяете ли вы ребенку увлекаться телевизором?
13. Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
14. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себе здоровым и бодрым?

**Ход собрания**

**Актуальность темы.**

**Учитель.** Здравствуйте, дорогие коллеги! Добро пожаловать на очередное заседание родительского клуба. В нашей методической копилке вновь недостаток педагогических ресурсов, а потому – будьте очень внимательны к тем рецептам, которые услышите сегодня. Тема разговора не нова, но это не умаляет ее значимости: «Режим дня школьника. Каким он должен быть?»

Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения. К концу первой четверти худеют 30% учащихся.

15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться. Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.

10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.

20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости. Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна. Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до получаса.

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Нужен ребенку распорядок дня или не нужен – мы не обсуждаем. Это аксиома. Об этом же – слова Сухомлинского, вынесенные мною в эпиграф беседы.

*(Анализ анкет воспитанников и их родителей)*

«Легко тому, кто не заставляет себя делать то, что надо». Как же вы, родители, должны организовать жизнь ребенка, чтобы ему было легче выполнять свои обязанности, чтобы детский неокрепший организм не надорвался от серьезных нагрузок, в том числе и школьных?

Для начала – предлагаю несколько ситуаций-зарисовок.

*Утро.* Полчаса идет процесс пробуждения ребенка. Наконец, полусонного, его можно увидеть на кухне. «Я есть не буду!» – сопротивляется школьник маминым просьбам принять пищу и отправляется в комнату собираться в школу (с вечера не собран портфель и не приготовлена одежда).

…Вскоре в квартире стало тихо. Школьник наконец отправился в школу.

*Полдень.* Вы на работе. Из головы не выходят мысли: «Где ребенок сейчас? Что поел или не поел вообще? Уроки делает или придется штурмовать науку вечером всей семьей?»

*Вечер.* – А ну-ка покажи, как ты сделал уроки? – спрашивает отец. – Так, что-то плохо написал… все уроки сделал?

– Еще стихотворение осталось выучить.

– Когда же ты будешь учить?

– Сейчас, – отвечает сын, – досмотрю фильм и пойду учить. В девять вечера ребенок приступает к стихотворению.

В десять – родители раздраженно выслушивают декламации сына. Пол-одиннадцатого. Уроки готовы. Сын отправился спать. Настроение родителей испорчено.

**Учитель.** Конечно, предложенные «картинки» носят негативную окраску. Так не должно быть, но, вероятно, некоторые моменты могли показаться вам знакомыми. Что же должны знать родители о режиме дня? Думаю, в первую очередь они должны быть ознакомлены с рекомендациями медиков.

**Выступление врача-педиатра** *(примерные тезисы выступления).*

Учитель: Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов. При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.

В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности: чередование труда и отдыха.

Ваши дети только начинают свой школьный путь. Поэтому от вас, родителей, зависит, насколько здоровым и успешным придет ваш ребенок к финишу этой дистанции, с чем войдет во взрослую жизнь. Считаю очень важным ознакомить вас с примерными схемами организации жизни школьника.

*(Родителям раздаются заранее приготовленные бланки с таблицами. Учитель может также ознакомить родителей лишь с данными для какого-то конкретного возраста).*

**Таблица 1.** Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст  (годы)*** | ***Класс*** | ***Учебные занятия  в школе*** | ***Учебные занятия дома*** | ***Спорт, игры,  прогулки*** | ***Чтение,  занятия  в кружках, помощь  семье*** | ***Прием  пищи,  туалет,  зарядка*** | ***Ночной сон*** |
| 7 | 1-й | 3–4 | 1 | 3? | 2? | 2? | 11–10? |
| 8 | 2-й | 4 | 1–1? | 3? | 2? | 2? | 11–10? |
| 9 | 3-й | 4 | 1?–2 | 3? | 2? | 2? | 11–10? |
| 10 | 4-й | 4–5 | 1?–2 | 3? | 2? | 2? | 10?–10 |
| 11 | 5-й | 5–6 | 2–2? | 3 | 2? | 2? | 10–9? |
| 12 | 6-й | 5–6 | 2–2? | 3 | 2? | 2? | 9?–9 |
| 13 | 7-й | 5–6 | 2?–3 | 2? | 2 | 2 | 9?–9 |
| 14 | 8-й | 5–6 | 3–4 | 2? | 2 | 2 | 9?–9 |
| 15 | 9-й | 5–6 | 3–4 | 2? | 2 | 2 | 9–8? |
| 16–17 | 10–11-й | 5–6 | 3–4 | 2? | 2 | 2 | 8?–8 |

**Таблица 2.** Примерная схема режима дня школьников, посещающих занятия в первую смену (начало занятий в 8 ч 30 мин).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий  и отдыха | Возраст школьника по классам, годы | | | |
| 7–9  (1–3 классы) | 10 лет  (4 класс) | 11–13 лет  (5–7 классы) | 14–17 лет  (8–11 классы) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подъем | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 | 7.00–7.30 |
| Утренний завтрак | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 | 7.30–7.50 |
| Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 | 7.50–8.20 |
| Занятия в школе | 8.30–12.30 | 8.30–13.30 | 8.30–14.00 | 8.30–14.30 |
| Горячий завтрак в школе | Около 11 ч |  |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дорога из школы или прогулка после занятий в школе | 12.30–13.00 | 13.30–14.00 | 14.00–14.30 | 14.30–15.00 |
| Обед | 13.00–13.30 | 14.00–14.30 | 14.30–15.00 | 15.00–15.30 |
| Послеобеденный отдых или сон | 13.30–14.30 |  |  |  |
| Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе | 14.30–16.00 | 14.30–17.00 | 15.00–17.00 | 15.30–17.00 |
| Полдник | 16.00–16.15 | 17.00–17.15 | 17.00–17.15 | 17.00–17.15 |
| Приготовление домашних заданий | 16.15–17.30 | 17.15–19.30 | 17.15–19.30 | 17.15–20.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 17.30–19.00 | – | – | – |
| Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и  пр.) | 19.00–20.00 | 19.30–20.30 | 19.30–21.00 | Для учащихся  13–15 лет 20.00–21.30, для учащихся  16–17 лет 20.00–22.00 |
| Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание) | 20.00–20.30 | 20.30–21.00 | 21.00–21.30 | Для учащихся  13–15 лет 21.30–22.00, для учащихся  16–17 лет 22.00–22.30 |
| Сон | 20.30–7.00 | 21.00–7.00 | 21.30–7.00 | Для учащихся  13–15 лет 22.00–7.00, для учащихся  16–17 лет 22.30–7.00 |

Одна из проблем организации режима школьника в семье – согласование его с режимом взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, и ложиться спать раньше, чем они. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Школьник должен постепенно привыкать к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня.

Еще хочется обратить особое внимание на организацию воскресенья.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот день – никаких уроков! Домашние учебные задания (их все-таки задают на выходные) лучше приготовить в субботу после обеда. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям.

**Учитель.** «Кто будет расти без дисциплины, состарится без добродетелей», – утверждал Я. А. Коменский. Какая же существует связь между режимом дня и нравственными качествами, душевным состоянием. Думается, пора прислушаться к психологу.

**Выступление психолога** (примерные тезисы выступления).

Если ребенок с раннего возраста приучен к организованности и порядку, к систематическому труду, то постепенно это становится его внутренней потребностью, чертой характера.

История знает примеры кажущейся невероятной работоспособности. Но не всегда это объяснялось какими-то сверхъестественными особенностями человека. Все авторы выдающихся достижений были замечательными организаторами своей работы, своего режима дня. А потому – прислушайтесь к советам психологов.

**Совет 1.** Самое сложное и трудное для ребенка время в течение дня – это утро. Утром ребенок требует особенного внимания. Между той избыточной теплотой, которую ребенок ощущал в сладком сне, и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Весь ритм деловых утренних часов должен способствовать размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии высидеть спокойно пять-шесть уроков. Кроме того, это обязательно скажется на общении с товарищами, учителем.

**Совет 2.** Вечер – всегда раздумья о завтрашнем дне. Сделайте максимально возможное, чтобы завтрашнее утро было свершением счастливых событий. Несколько правил, касающихся организации вечера:

1) нельзя острые этические разговоры переносить на самое позднее время. Постарайтесь их закончить к семи-восьми вечера. За два последних часа перед сном ребенок должен успокоиться. Важно научить его готовиться к завтрашнему дню. И здесь нет мелочей. Пусть он соберет книги, тетради, приготовит карандаши, ручки. Просмотрит одежду и, если надо, пришьет пуговицу или выгладит брюки. И наконец, самое серьезное – лечь вовремя спать.

2) Важно и помочь ребенку не допустить перевозбуждения. И тысячи «нельзя» должны сработать в вашем педагогическом общении. Ни в коем случае не смотреть вечером фильмы детективного плана с убийствами и расследованиями.

3) Ни в коем случае нельзя перед сном пить кофе или есть острые блюда, играть в шумные игры или рассказывать ребенку жуткие истории, страшные сказки.

4) Если в вашей семье назрел конфликт и вам надо его разрешить между собой, подождите, когда ребенок уснет. Если у вас гости, постарайтесь ребенка вовремя уложить спать.

И, самое главное, – прикоснитесь к ребенку, не стесняйтесь, не бойтесь вырастить из него неженку. В его жизни и так много ситуаций, где нужно самоутвердиться, побороть свой страх, преодолеть себя. А сейчас он дома, в своей семье… Пусть он уснет с мыслями: «Как я люблю свою мамочку за то, что она понимает меня… Я завтра обязательно постараюсь доказать ей, на что я способен, оправдать ее доверие…»

**Учитель.** Спасибо нашим специалистам за предоставленную информацию. Может быть, сейчас самое время задать интересующие вас вопросы.

*Родители задают врачу и психологу интересующие их вопросы по теме собрания. Если родительский коллектив не готов к диалогу по каким-то причинам, то классный руководитель может заранее выяснить круг волнующих вопросов, а на собрании предложить специалистам прокомментировать их. Варианты вопросов-ответов приводятся ниже.*

**Вопросы для обсуждения**

*1. Ребенок не хочет завтракать. Что делать?*

**Ответ.** Нежелание ребенка завтракать является проблемой. Если в вашей семье подобная трудность возникла, нужно решать ее терпеливо.

Типичные конфликты во время завтрака такие:

– Я не хочу кушать – говорит ребенок.

– Ну съешь вот это… – настаивает мать.

– И это не хочу…

– Ну хоть чай выпей…

– И чай не хочу…

– Ну как же ты будешь заниматься? Это же невозможно…

Разыгрывается спектакль, в котором роли отработаны: страдающая мать и торжествующий ребенок. Заметьте, чем больше настаивает мать, тем сильнее сопротивляется ребенок. О том, что ребенок входит в роль и даже получает своего рода эгоистическое наслаждение от уговоров, свидетельствует многое. Есть дети, которые, прежде чем сесть за стол, даже если они сильно голодны, несколько раз должны повторить: «А я не хочу». И это возражение звучит как вступительное слово к еде. Сказал «не хочу» и после этого съел полный завтрак и обед. Не случайно педиатры рекомендуют не заставлять ребенка есть, а просто поставить перед ними пищу и даже, возможно, выйти на время из комнаты. Конечно, нет никакой гарантии, что ребенок в первое же утро станет есть. Напротив, в некоторых случаях при изменении тональности обращения он может бросить вызов – уйти, не позавтракав. Но даже в таком случае вы окажетесь в педагогическом выигрыше: будет сломлен сложившийся стереотип и подготовлена почва для установления новых отношений.

*2. Давать ли ребенку деньги в школу для того, чтобы он покупал себе в школьной столовой завтрак?*

**Ответ.** Правильно организованное питание школьника – необходимое условие для нормальной деятельности, роста и развития молодого организма. К самостоятельному приобретению школьного завтрака ребенком родители должны подходить обдуманно. Велика вероятность того, что ребенок купит не то, что полезно, а то, что вкусно! Школьные буфеты (столовые) предлагают большой ассортимент булочек, пирожков, ватрушек. Поэтому гораздо чаще можно увидеть, что ребенок покупает аппетитную, но не очень полезную пищу, а не творог, горячее, второе или молоко. Решать, как быть, будут родители, но, если ребенок не приучен (или не в состоянии) выбрать из предложенных блюд полезные, желательно, чтобы он питался вместе со своим классом, организованно. Вероятность того, что он получит полноценную пищу, в этом случае возрастает.

*3. В каком порядке следует делать уроки: начинать с легких или трудных, устных или письменных?*

**Ответ.** Нет и не может быть единой последовательности в приготовлении уроков, одинаково рациональной для всех школьников. Есть только общие рекомендации. В начальных классах учителя советуют начинать с письменных заданий, а затем переходить к устным. Дети 7–8-летнего возраста еще не привыкли к значительным учебным нагрузкам и относительно быстро утомляются. Поэтому школьникам 1 и 2 классов начинать приготовление уроков следует с наиболее трудных заданий, а для них, как правило, такими являются письменные.

Родителям необходимо знать о временных нормах выполнения домашних заданий и следить за их соблюдением.

В 1 классе – 1 час; во 2 классе – 1,5 часа; в 3–4 классах – 2 часа. Нужно стремиться не выходить за рамки рекомендованного времени. Известный русский педагог К. Ю. Ушинский говорил, что у ребенка, который длительно занят приготовлением уроков, ослабевают память и внимание, снижается успеваемость.

*4. Как решить проблему свободного времени у ребенка?*

**Ответ.** Проблема организации внеучебного времени школьников не нова, она издавна волнует педагогов и медиков. Более 100 лет назад Ушинский писал, что у человека портится голова, и сердце, и нравственность, если он не знает, чем ему занять день. В школе ребенок проводит 25–30 часов в неделю. Чем занять его в оставшееся время – задача для родителей. Запишите его в кружки, секции, научите занимать себя (пусть у школьника будут развивающие игры, конструкторы, пазлы, куклы). Научите ребенка беречь время, ценить его. Информация для размышления: с помощью специальных исследований выявлено, что школьники проводят перед экраном телевизора в среднем от 12 до 24 часов в неделю. (Для сравнения: установленная медиками максимальная продолжительность просмотра детьми телевизионных передач для младших школьников – 1 час в неделю.) Разумеется, техника развивается и совершенствуется, увеличиваются ее возможности, школьник сегодня смотрит не только на экран телевизора, но и на монитор компьютера… Но ведь организм ребенка по-прежнему развивается согласно законам природы… Об этом не следует забывать.

*5. В выходные дни ребенок долго спит. Как к этому относиться?*

**Ответ.** Ученые считают, что много спать вредно. Субъективная потребность в длительном сне часто не отражает истинной необходимости в нем.

Кстати, немецкий философ И. Кант считал, что кто видит во сне наслаждение или средство убивать время и отдает ему больше трети своей жизни, тот не умеет оценить положенной ему жизни.

**Учитель.** Подходит к концу наш разговор. Много вопросов прозвучало сегодня. Наверное, что-то осталось невыясненным, непонятным… Но об этом – мы обязательно поговорим в следующий раз… Но вы должны запомнить следующие

НЕЛЬЗЯ:

1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
2. Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.
7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий, в частности.
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
9. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
11. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
12. Ругать ребенка перед сном.
13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
14. Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок приучается вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче  
спать и утром встать бодрым. То же относится к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи. Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика.

Ежедневное выполнение рационального режима дня, кроме большого гигиенического значения — сохранения и укрепления здоровья, имеет немаловажное значение для успешного обучения. Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности,  
учится ценить и беречь время, экономно его расходовать, привыкает работать последовательно, прилежно, тщательно. Приученный к режиму ребенок всегда будет иметь время для занятий в школе и дома, для отдыха, прогулок и игры, для ока-  
зания помощи родителям по хозяйству (это должно быть предусмотрено режимом дня). Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

А сегодня, в заключение нашей встречи, мне хочется познакомить вас с мыслями знаменитого польского гуманиста Януша Корчака: «Ребенок – иностранец, он не понимает языка, не знает направления улиц, не знает знаков и обычаев… Необходим гид, который вежливо ответит на вопросы».

Будьте таким гидом! Помогите своему ребенку не потеряться в стране, имя которой – жизнь, помогите ему стать в нем счастливым.

***Приложение***

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Режим дня школьника»**

*(Материал подготовил психолог Сугак Денис Александрович).*

Ваш ребёнок — школьник. Это его детская «работа», и не менее, а может

и более напряжённая, чем у взрослых. Правильный распорядок дня, учёт

индивидуальных (физических и психических) особенностей ребёнка,

следование режиму — вот залог его хорошего самочувствия и успеваемости.

О том, как правильно составить режим дня для ребёнка — школьника, мы и

поговорим.

Что же такое **«правильный» режим дня**? Если в течение нескольких недель

или постоянно ребёнок чувствует себя бодрым, здоровым, он любознателен

и весел, с удовольствием посещает занятия, занимается спортом, гуляет,

общается со сверстниками, то можно считать, что распорядок дня составлен

правильно.

Если же вы стали замечать, что ребёнок стал вялым, пассивным, постоянно

капризничает, не хочет ходить в школу, на уроках отвлекается, а жалобы на то

или иное недомогание становятся всё чаще и чаще к концу недели,

не спешите бежать к врачу и не ругайте малыша. Посмотрите на его режим.

Не слишком ли рано он встаёт? Не слишком ли поздно он ложится? А может,

придя домой, он до вечера сидит за уроками? Также он может быть

перегружен дополнительными занятиями: теннис и музыка, хореография

и рисование, английский язык и плавание, так можно продолжать

до бесконечности. А ведь дома нужно сделать ещё и домашнее задание, а так

хочется и на компьютере поиграть и мультики посмотреть. Разве может

детский организм справиться со всем этим?

Так можно ли сделать, чтобы ребёнок и не уставал, и разносторонне

развивался, всё успевал и чувствовал себя хорошо?

Конечно можно, если научиться управлять своим временем*.*

Только нужно родителям усвоить некоторые правила и привить их своим

детям.

Правило первое, и самое основное.

Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня (с поправкой

на выходные, о которых поговорим чуть ниже).

Правило второе.

Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости

от погоды.

Правило третье.

Не всё свободное время дома надо проводить за выполнением домашнего

задания (более подробно расскажем об этом ниже).

Правило четвёртое.

Не более двух дополнительных занятий*.* Желательно, чтобы они были

разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.

Правило пятое.

Выходные только для отдыха!

Правило шестое, и самое главное.

Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка.

Не заставляйте ребёнка делать что-то насильно. Отвлеките его игрой или

другим делом, а потом вместе с ним продолжите. Скорее всего, с мамой или

папой малыш уже сделает то задание, на которое раньше даже не хотел

смотреть.

Вот и все правила. Их немного, но если их придерживаться, режим вашего

ребёнка станет наиболее рациональным.

Режим дня школьника строится с учётом возрастных особенностей и прежде

всего с учётом возрастных особенностей деятельности нервной системы. По

мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система,

повышается её выносливость к большей нагрузке; организм привыкает к

выполнению большей работы без утомления. Поэтому обычная для

школьников среднего или старшего школьного возраста нагрузка является

чрезмерной, непосильной для младших школьников.

Здесь речь у нас пойдёт о режиме дня для здоровых школьников. У детей с

ослабленным здоровьем, заражённых глистами, с туберкулезной

интоксикацией, больных ревматизмом, а также у детей, выздоравливающих

после таких инфекционных заболеваний, как корь, скарлатина, дифтерия и

пр., выносливость организма к обычной нагрузке снижена и поэтому режим

дня должен быть несколько иным. При организации режима дня школьника

важно обратиться за советом к школьному или участковому врачу. Врач,

руководствуясь состоянием здоровья школьника, укажет на особенности

необходимого для него режима.

**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**

**1.** Правильное чередование труда и отдыха.

**2.** Регулярный приём пищи.

**3.** Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и

отхода ко сну.

**4.** Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

**5.** Определённое время для приготовления домашних заданий.

**6.** Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием

на открытом воздухе.

**В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением**

**режима сна.**

Составляя распорядок для своего ребёнка, необходимо точно знать, сколько

времени ему нужно на сон, чтобы чувствовать себя отдохнувшим. Для

младшего школьника ночной сон должен быть не менее **9–11** часов.

**В возрасте 6 –10 лет** дети должны ложиться не позднее 21.30, если вставать

им нужно в 7–7.30, а старшие дети - в 22 часа, самое позднее время - в 22

часа 30 минут. Также совсем не плохо, если ребёнок начальной школы

восстановит свои силы и непродолжительным (не более 1,5 часов) сном

после обеда. Но если ребёнок не хочет ложиться — не заставляйте его.

Чтобы сон ребёнка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник

не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими

сильные переживания, так как это мешает быстрому засыпанию и нарушает

глубину сна. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители:

разговоры, свет и др. Спать ребёнок должен в отдельной кровати,

соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего

сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

**Важно правильно организовать выполнение школьником домашних**

**заданий.**

Возвращаясь из школы, прежде чем заняться выполнением домашнего

задания, ребёнок должен отдохнуть: поиграть, погулять, но не смотреть

телевизор. Начинать выполнять домашнее задание следует не раньше 15–16

часов. Тратить много времени дома на уроки нецелесообразно, ребёнок

устаёт, и занятия идут во вред. Для каждого возраста существует своё время,

которое не должно превышать санитарно-гигиенические нормы:

- *В 1 классе*, начиная со второго полугодия, — *не более одного часа*.

- *Во 2 классе* — *до полутора часов*.

- *В 3–4 классах — до двух часов.*

Также необходимы и перерывы во время работы (как в школе — перемены),

работать без отдыха ребёнок может недолго, от 8 до 15 минут, смотря, каким

видом деятельности он занимается. При этом непрерывное чтение

у первоклассника не должно превышать 8–10 минут, у второклассника — 10–

15 минут, письмо 4–5 минут. После этого ему необходимо расслабление,

переключение внимания, лучше всего физкультминутка, а также упражнение

для кистей и пальцев рук.

Через 30–40 минут имеет смысл сделать большой перерыв — перекусить,

поиграть, немного прогуляться; при этом желательно проветрить комнату.

Только не стоит опять же смотреть телевизор или играть на компьютере —

ведь должны отдохнуть глаза, поработать другие группы мышц. Если

вы видите, что ребёнок устал раньше, дайте ему отдохнуть, потому что

работа в утомлённом состоянии непродуктивна — времени вы затратите

больше, а результат вас только расстроит.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий

потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю

работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы

сосредоточиться и работать без отвлечения внимания. Учащимся во многих

случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают,

спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают

внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и

дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только

удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление

ребёнка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы,

он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и

так, что родители во время приготовления ребёнком домашних заданий

прерывают его, дают мелкие поручения: «поставь чайник», «открой дверь» и

т. д. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия

занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за

уроками больше положенного времени.

С каких предметов начинать выполнять домашнее задание, надо определить

индивидуально. Начинать лучше всего с чтения*,* оно «включает» ребёнка

в работу. Потом стоит выполнить задание по письму, далее — математика,

«на закуску» оставьте самые лёгкие предметы. Однако если ребёнок хочет

изменить порядок выполнения — дайте ему свободу, пусть он сам решит, что

он будет делать сначала.

Теперь хотелось бы рассказать, как лучше планировать дополнительные

задания. Как уже говорилось выше, их не должно быть больше двух.

Желательно, чтобы они различались по своему назначению: занятия,

направленные на физическое и умственное развитие. Два занятия одной

направленности (или способа выполнения) утомляют ребёнка, ухудшают

самочувствие и не несут соответственно и пользы. Например, занятия

фортепиано и рисованием: постоянно одна поза, нагрузка на глаза и руки,

малая подвижность. Или, например, плавание и хореография: физическая

усталость, а отсюда — частые капризы, недомогания, плохое самочувствие,

рассеянное внимание, низкая успеваемость.

В день должно быть только одно занятие. Постоянная спешка между школой

и различными секциями, а также те нагрузки, которые он получает,

выматывают ребёнка. После школы ребёнок должен передохнуть, погулять

и спокойно идти на занятие, после которого также нужен отдых.

В неделю может быть не более двух познавательных и трёх спортивных

занятий*.* Желательно, чтобы они чередовались: понедельник, среда, пятница

(суббота) - спортивное занятие, вторник, четверг - познавательное.

Вообще хорошо, если ребёнок сам выражает желание чем-либо заниматься*,*

в противном случае не заставляйте его — нелюбимые занятия не принесут

должной пользы. Если вы заметили, что вашему малышу тяжело заниматься

сразу двумя видами деятельности, вместе с ним выберите наиболее

предпочитаемый ребёнком (лучше спорт), а второй сделайте как хобби.

Например, малыш может заниматься рисованием вместе с вами и дома. Это

улучшит ваши взаимоотношения и сблизит вас.

Ребёнка также нужно привлекать к посильным для него работам по дому.

Младшим можно поручать уборку комнаты, поливку цветов, мытьё посуды;

старшим — прогулку с малышами, покупку продуктов, работы в саду, на

огороде и т. д. Для этого в режиме дня также необходимо выделять некоторое

время.

**В выходные дни.**

На выходные дни старайтесь не оставлять домашнее задание — это время

только для отдыха. Вставать в эти дни можно на 2 часа позже, и ложиться

на 1 час позже. Кроме одного занятия в спортивной секции, для ребёнка все

остальные занятия должны остаться на будни.

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40,

в крайнем случае, 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая

с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребёнка,

дезорганизует его деятельность. В эти 40–60 минут также входит и время для

компьютерных игр.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно

благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки

всей семьёй.

*В выходные ребёнок должен нагуляться, выспаться, одним словом —*

*отдохнуть*. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма

жизни, не нарушайте обычного режима дня. Тогда к началу новой рабочей

недели ребёнок будет готов полноценно учиться дальше.

**Накануне 1 сентября.**

Чтобы в сентябре смена режима не стала для вашего ребёнка сильным

стрессом, ранние «побудки» желательно начинать за 1-2 недели до начала

учебного года. Не стоит забывать, что школьник копирует поведение

родителей, поэтому мамам и папам рекомендуем самим вставать пораньше.

Причем не просто просыпаться и лежать в постели перед телевизором, а

демонстрировать чаду бодрое поведение: делать гимнастику, весело общаться

друг с другом.

Такое «бодрое утро» необходимо и в выходные. Важно не только разбудить

ребёнка, но и придумать ему занятие. Ведь он встает не за тем, чтобы просто

так слоняться по дому. На даче это может быть утренняя рыбалка, поход за

грибами, в городе — поход в зоопарк, на худой конец — интересный мультик.

Перед 1 сентября многие папы и мамы сажают ребёнка за книги и, имитируя

учебный процесс, грузят всевозможными примерами, задачами и

упражнениями. Ученик делает их кое-как и ноет, что ему не дают догулять

последние летние деньки. Выбирая задания, думайте о том, чтобы вашему

ребёнку было интересно их выполнять. К примеру, вы ходили за грибами.

Пусть отрок достает грибы из корзинки и считает, сколько каких — белых,

подосиновиков, лисичек, потом разделит найденное количество поровну

между членами семьи. Можно дать ребёнку разгадать несложный кроссворд.

Постарайтесь накануне 1 сентября обсудить с ребёнком серьёзно, в каких

кружках и секциях он бы хотел заниматься в новом учебном году.

**Примерный режим дня младшего школьника:**

 Подъем: 7.00.

 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак: 7.30-7.50.

 Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50-

8.20. Занятия в школе: 8.30-12.30.

 Горячий завтрак в школе около: 11 ч.

 Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30-13.00.

 Обед: 13.00-13.30.

 Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30

 Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30-16.00.

 Полдник: 16.00-16.15.

 Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.

 Прогулки на свежем воздухе: 17.30-19.00.

 Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд,

помощь семье, занятия иностранным языком и пр.): 19.00-20.00.

 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды;

обуви, умывание): 20.00-20.30.

 Сон: 21.00-7.00.

В процессе чтения у некоторых родителей могло сложиться впечатление о

том, что предлагаемые рекомендации трудновыполнимы. Это не так. Режим –

понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно

раньше.

Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа.

Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в

срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из

взрослых.

Все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно

поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра

фильма ужасов.

Ничто так не нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До

определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать,

всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

**Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня:**

 будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это

себе и другим большой любовью к нему;

 кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами,

объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится;

 требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе,

если он к ним не готов;

 сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;

 лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;

 заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;

 кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в

частности;

 заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;

 не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних

заданий;

 ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;

 сидеть у телевизора и за компьютером более часа в день;

 смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

 ругать ребёнка перед сном;

 разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и

назидательно;

 не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш ребёнок не будете терять

прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть

вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением

и самочувствием, а усталости и вялости придется отступит.