Режим дня школьника.

Р.А.Рахимжанова,

учитель начальных классов КРО

КГУ СОШ №34 г. Караганда

Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется. Любое нарушение режима (нерегулярное питание, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т.п.) может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма.

Режим дня помогает сформировать правильные привычки. Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внеклассные и внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, полноценный сон помогает ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. Режим дня школьника должен строиться в соответствии с периодами повышения и спада работоспособности, которые зависят от интенсивности физиологических процессов. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

**Элементы режима дня школьника**

-учеба в школе, точное время и продолжительность подготовки домашних заданий, творческой деятельности.

- обязательный отдых на свежем воздухе.

- достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

- регулярное и полноценное питание.

- соответствующая возрасту двигательная активность

Режим дня в семье должен строиться с учетом того времени, которое

ребенок проводит в школе (занятия могут быть в первую или во вторую смену). В школе ребенок может находиться до 13 часов дня или до 18-19 часов (продленный день). В зависимости от условий обучения и нахождения в школе у детей должны быть разные режимы дня.

Утренняя зарядка помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Недаром она называется *зарядкой,* «заряжая» детей бодростью на предстоящий рабочий день, прогоняя остатки сна. Для занятий утренней гимнастикой можно пользоваться комплексом упражнений, рекомендованных учителем или врачом.

Перед тем как ребенок пойдет в школу, ему не обходим *горячий завтрак* из двух блюд.

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается ее спад. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо пообедать.

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированная по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питания. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часов. Большие перерывы между приемами пищи не благоприятно сказывается на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности и головную боль. Не допускается пища урывками, раньше времени, так как это приводит к снижению аппетита. Подобные нарушения в режиме питания могут привести к угасанию пищевого рефлекса и расстройству пищеварения.

Активный отдых на открытом воздухе укрепляет здоровье ребенка, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ и т.п. По гигиеническим нормативам время прогулки для школьников младших классов – 3-3.5 часа в день. Однако столько времени на воздухе проводит лишь 21% всех детей младшего школьного возраста. Нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки в наказание за плохие оценки. Это не только вредят здоровью ребенка, но и не позволяют ему как следует отдохнуть, а значит лучше учиться.

Лучшим отдыхом для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой является 1.5- часовой *дневной сон.* Систематически недосыпая, ребенок становится раздражительным, плаксивым, его внимание и память снижаются, отмечаются отклонения в состоянии и здоровья пассивность на уроках, снижение успеваемости. Поэтому для таких детей необходимо организовать дневной сон.

Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 16 часов, если же школьник садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18-19 часов, то такая работа малоэффективна и к тому же очень утомительным для ребенка. Это время резкого снижения работоспособности. Вот и сидит ребенок, мучается вместе с мамой, переписывая с новыми ошибками задания с черновика на чистовик.

Очень полезно для профилактики нарушения зрения во время перерывов выполнять гимнастику для глаз. Эти упражнения состоят из многократного (15-20 раз в течение 3 минут) перевода взора с мелкого ближнего предмета на другой предмет, находящийся на расстоянии 7-10 м от глаз. Очень важно родителям следить за тем, чтобы дети сохраняли рабочую позу, а в комнате, где занимается ребенок, была достаточная освещенность. Несоблюдения элементарных гигиенических требований может привести к ухудшению осанки, близорукости и другим нарушениям здоровья.

Необходимо, чтобы в режиме дня ребенка было время на *занятия по интересам,* на чтение, просмотр телепередач и т.п.

Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности *ночной сон*. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11.5- 12 часов в сутки, включая 1.5 часа дневного сна