

Беседа на тему «Режим дня первоклассника»

Режим дня школьника, особенно первоклассника, сильно отличается от режима дня дошкольника. **И родители должны осознавать, что перестроиться, в первую очередь, нужно им самим.** Если дошкольнику можно в садик не пойти, проспать, прийти позже, то со школой такая ситуация неприемлема.

Прежде всего следует уяснить, что соблюдение режима для ребенка очень важно, поэтому нужно организовать правильную очередность различных видов деятельности и свободного времени. **Режим действительно влияет на настроение ребенка и его самочувствие, это факт.**

Если не соблюдать правильный режим дня, то ребенок постепенно становится вялым, плохо воспринимает информацию, а также становится подверженным к различного рода заболеваниям. При соблюдении режима ребенок правильно настраивается на отдых, учебу, он становится физически активней, более успешно идет обучение в школе. Когда ребенок живет по режиму, у него правильно формируются условные рефлексы, способствующие более быстрому засыпанию в вечернее время и бодрому началу дня.

Конечно же, когда ребенок полноценно спит ночью, он лучше начинает воспринимать всю информацию на уроках, быстрее исполняет поставленные ему по учебе задачи. Одним словом в разы повышается работоспособность.

Итак, подъем. В разных школах занятия начинаются по-разному, но, в большинстве – в 8.30, это значит, что ребенок должен попасть в школу в 8.15.

Родителям необходимо учесть, что ребенку нужно выделить определенное время, чтобы он мог спокойно собираться по утрам в школу. Осуществить подъем ребенку надо примерно за полтора часа до начала уроков. Время выбирается в зависимости от удаленности вашего дома от школы.

На завтрак оставляйте 20 минут. Желательно, чтобы ребенок не только завтракал, но и успевал вымыть за собой посуду.

Приводите ребенка за 15 минут до начала занятий – ребенок должен знать, что он не опаздывает, у него есть время спокойно раздеться, переобуться.

После школы дайте ребенку отдохнуть. Отдых на свежем воздухе – лучшее решение, если позволяет погода. Самое лучшее время для приготовления домашних заданий - с 16 часов. Физиологи установили, что

между 14 и 15 часами возбудимость клеток головного мозга понижается, поэтому падает работоспособность, повышается она снова к 16 часам. С самого начала приучайте первоклассника садиться за уроки в одно и то же время. Сначала это будет непросто. Выполнение домашних заданий у первоклассника не должно занимать больше часа. Следите за осанкой ребенка, за перерывами, и, чередованием устных и письменных заданий. Оставшееся время можно заполнить секциями или кружками.

Ограничивайте просмотр телевизора. Конкретно в учебную неделю ребенку можно смотреть телевизор не больше получаса в день не чаще трех раз в неделю.

Ложиться спать первокласснику необходимо не позже девяти часов вечера, именно это время наиболее оптимально для детей такого возраста. И в этом вы также должны проявить свою настойчивость.