**Тема: Режим дня школьника**

**Цель:** показать родителям необходимость выполнения режима дня школьника и его влияние на успеваемость, формирование здорового образа жизни.

Режим дня школьника-первоклассника — это основа основ. Первый класс для многих ребят становится настоящей проверкой на прочность: появляются новые обязанности, необходимо слушаться учителя и выполнять его задания, пропускать через себя огромное количество новой информации, сосредоточиваться на уроках, проявлять самостоятельность и быть ответственным.

Сбалансировать нагрузки в течение дня позволяет режим, он приучает организм ребёнка к определённому распорядку, и первоклассник становится более стрессоустойчивым. Правильное распределение нагрузки помогает больше успевать и лучше усваивать материал, и тогда ребёнок лучше учится и не теряет мотивацию.

Понятие «режим дня» включает в себя:

* полноценный сон;
* чередование нагрузок и отдыха;
* рациональное питание;
* двигательную активность;
* время на соблюдение личной гигиены;
* психоэмоциональный комфорт

Сколько должен спать первоклассник?

Начинаем со сна, потому что сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность ребенка. Детишкам 6-8 лет рекомендуется спать не менее 10 часов. Как показывает опыт, первоклассники, которые спят по графику, засыпают быстрее и легче.

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно — сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

Подъём работоспособности у детей наблюдается с 8 до 11 и с 16 до 17 часов.

Оптимальное время для занятий: с 9 до 11часов и с 16 до 18 часов.

В предобеденное и послеобеденное время (с 11.30. до 14.00.), а также после 19.00. все показатели работоспособности у детей резко снижаются.

Домашнее задание: Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением.

Рекомендации для родителей:

Как подготовиться к вечернему сну?

Приложите все усилия, чтобы за час до сна у ребенка не оставалось никаких срочных дел, уроков, обязанностей. Все это возбудит его перед сном и не даст расслабиться, спокойно соблюсти все ритуалы отхождения ко сну.

Перед сном не разрешайте ребенку играть в подвижные игры или подолгу смотреть в компьютер.

Примерно за час до сна сходите с ребенком на короткую прогулку или просто хорошо проветрите комнату, где ребенок будет спать.

Перед сном ребенку хорошо принять теплый душ, выпить стакан молока (можно с печеньем или с ложечкой меда). Можно почитать ребенку вслух, рассказать ему сказку.

Отход ко сну должен быть очень спокойным: не заводите перед сном разговоров о проблемах и сложностях прошедшего дня, не напоминайте о неудачах и ошибках ребенка. Все это должно остаться в уходящем дне и не потревожить его сна.

Надеюсь, что эти простые рекомендации помогут вам составить гармоничный режим дня для ребёнка и облегчить ему адаптацию к школьным нагрузкам.