**Режим дня школьника**

Сочетание «режим дня» известно каждому взрослому. Режим дня для первоклассника приобретает особенно  важное  значение  из-за изменения  нагрузки и новых обязанностей, которые требуют от  младших школьников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня, в течение всего учебного года.

Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность  в течение дня бывает разная. Так, можно установить  два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8ч до 11ч утра – дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16ч и 18ч, а потом идет резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что выполнение домашних заданий (повторений)  после 18ч  пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее  вред, чем пользу.

**Как же должен быть распределен  весь обычный день школьника?**

**Утро.**

Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать за собой постель, позавтракать. Эти умения должны быть сформированы до того,  как ребенок пойдет  в школу. ***Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.***

**Подъем.**

Педиатры в один голос утверждают: семилетние дети должны спать минимум 10 часов в сутки. Это необходимо учитывать, составляя распорядок дня ребенка.  Будить школьника желательно за час  до выхода из дома, потому что, по мнению специалистов, за это время ребенок успевает до конца проснуться и может нормально  работать на первом уроке. А дети,  которые просыпаются   за 15 минут до выхода из дома, на первом уроке просто спят. Имейте в виду:  что в школу ребенка нужно приводить  за 15 минут до начала урока. Ведь  младшие школьники тратят много времени на то, чтобы переодеться и приготовиться к уроку.

**Завтрак.**

Кормить ребенка завтраком или нет?

***Обязательно кормите ребенка горячим завтраком***.  Это может быть яичница, горячая молочная каша или блюдо из творога. Есть дети, которые просто не привыкли кушать рано утром. Но на голодный желудок выходить из дома не стоит: «Пустое брюхо  к ученью глухо», - утверждает народная мудрость.  Приучайте ребенка съедать хотя бы фрукты, пить сладкий чай или какао. Этого ему хватит, чтобы дождаться школьного завтрака после первого урока.   Помните, что у детей, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается работоспособность и концентрация внимания, ухудшается память.

Учтите такую вещь: «у жаворонков» аппетит выше в первую половину дня, а «совы» за завтраком едва ковыряют ложкой в тарелке, зато ужин съедают с большим аппетитом. Отнеситесь к этим особенностям ребенка с пониманием.

**Дорога в школу.**

Выберите самый безопасный маршрут от дома до школы, обратите внимание на проезжую часть, пешеходный переход.  Несколько раз пройдите этот маршрут вместе с ребенком.

**Свободное время.**

Можно  его использовать на сон, прогулку, отдых,  выполнение посильной работы по дому.

Многие  дети 6-7  лет все еще не прочь поспать днем. Педиатры советуют не отменять дневной сон как можно дольше. А после сна хорошо бы прогуляться на свежем воздухе.

Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

-не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;

-30-40 минут – на посильную работу по дому;

-1 час – на самообслуживание;

- оставшееся время  - на кружки, секции;

- на повторение  учащимся 1 класса отводится 30-40 минут.

**Вечером** следует отвести  время для общения с ребенком.

**Младшим школьникам** не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

**Родительское «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня.**

1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.

3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.

4.Сразу после школьных занятий  повторять пройденное в школе.

5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.

6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.

7. Кричать на ребёнка вообще.

8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения интеллектуальных заданий.

9. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

10. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

11. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.