Консультация для родителей

**«Режим дня школьника как способ охраны здоровья»**

 Одним из первых шагов для сохранения здоровья ребёнка считается – режим дня школьника.

 Что такое режим дня для школьника. Это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха. Строится режим дня не только школьника, но и любого человека, на основе биологических ритмов человеческого организма. Пример: повышенная работоспособность отмечается в период с 11 утра до 13 часов дня, второй период повышенной работоспособности, хотя он и менее интенсивен и продолжителен отмечается в период с 16 до 18 часов вечера. Хорошо то, что дети достаточно легко и быстро привыкают к школьному распорядку, а значит и дома необходимо выстроить такой же режим дня, как и в школе.

 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 состояния в другое. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Чтобы детский  организм   развивался правильно, немаловажно уделить внимание режиму дня школьника. Прежде необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится  рост и развитие ребёнка, ухудшается состояние  здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок становится физически активней, проходит успешнее обучение в школе. Полноценный сон даёт возможность  легче воспринимать информацию на уроках, повышается работоспособность. Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий.  Благоприятное время для приготовления уроков — с 15 по 16 часов.  Для восстановления работоспособности   через каждые 30 минут необходим перерыв. Рекомендуется  готовить уроки с легких  заданий и  переходить к наиболее трудным. Первоклассникам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки  во время выполнения  домашних заданий. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 5 -7 классов  2—3 часа, старших классов 3—4 часа. Младшим школьникам  настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до  45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя,  на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы  обязательно должны быть  свободными и посвящены отдыху. При соблюдении  режима дня  центральная  нервная система вырабатывает полезные привычки, которые значительно  облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот, почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приёма пищи,   выполнения  домашних заданий.
**Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

 Формируя режим дня школьника учитывайте периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

 Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

 Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок может получить в школе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит. Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

 Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плаванье. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

 После ужина наступило время прогулки перед сном.

 Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10часов. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено быстрое засыпание и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

 Запомните, что распорядок дня школьника, которого придерживались всего 10 лет назад, практически неприемлем для современного ученика. Сегодня школьники испытывают намного большие нагрузки: новые предметы, более интенсивные способы обучения, олимпиады, внеклассные занятия и т.д. Поэтому современному школьнику требуется и современный правильный режим дня.

**Основы правильного распорядка и режима дня для школьника**

Наиболее важными основами распорядка дня школьника являются занятия в школе и дома, активный отдых, который должен проходить на свежем воздухе, правильный и полноценный режим здорового питания, свободное личное время, в которое ребёнок будет заниматься тем, что ему нравится, здоровый и полноценный сон. Запомните, что при чётком соблюдении строгого распорядка дня школьником у него быстро выработаются привычки и вскоре он сам начнёт его соблюдать без всяких напоминаний, что серьёзно повысит его работоспособность. Но, ребёнок это всегда яркая индивидуальность, поэтому режим дня необходимо составлять для школьника исходя из его личных и возрастных особенностей.

**Зарядка.** Должен начинаться день для школьника с зарядки. Да, многим родителям кажется, что зарядка их ребёнка абсолютно не нужна. Но, зарядка, то есть действие, которое зарядит Вашего ребёнка энергией на целый день и поможет подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, к учёбе в школе. Также помните о том, что для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 минут до 30 минут. Также важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение.

**Утренние процедуры.** Следующим пунктом в режиме дня школьника должны быть водные гигиенические процедуры. Необходимо умывание холодной водой, которое очень неплохо прогоняет сонливость. Школьник, как и любой другой человек, должен чистить зубы и совершать другие гигиенические процедуры.

**Завтрак.** Исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Завтрак должен быть горячим и достаточно плотным, должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. Важно, чтобы проходил в спокойной, тихой и доброжелательной обстановке. Для ребёнка-ученика суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Чтобы привить ребёнку привычку к правильному режиму питания,необходимо, чтобы приём пищи дома был семейным. Также стоит разнообразить питание ребёнка школьного возраста достаточным количеством блюд.

**Идём в школу.** Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой.

**Занятия в школе.** Стоит отдать предпочтение горячей еде в школьной столовой и не приучать ребёнка к перекусам бутербродами и фруктами всухомятку.

**Дорога домой,** как и утреннюю дорогу в школу обязательно необходимо совместить с лёгкой прогулкой.

**Обед в распорядке дня для школьника.** Он должен приходиться примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30. В обед ребёнок должен получить 40% своей суточной нормы ккал, должен проходить с спокойной, тихой и благожелательной обстановке. Нельзя позволять детям читать или болтать во время приёма пищи. Лучше всего, если за обедом будет собираться семья.

**Послеобеденный сон.** Послеобеденный отдых в распорядке дня школьника должен быть обязательно. Да, пусть ребёнок не спит, а просто отдыхает – этого вполне достаточно. Никакого телевизора, компьютера, иначе это не отдых. В режиме дня для послеобеденного отдыха для школьника необходимо выделить один час.

**Время для активных игр на свежем воздухе.** После, как ребёнок вернулся со школы, пообедал и немного отдохнул после обеда, настаёт время для подвижных игр на свежем воздухе. Распорядок дня придётся корректировать самостоятельно в зависимости от времени года.

**Полдник.** Полдник необходим ребёнку, причём это с 16.00 до 16.15, перед тем как он сядет готовить домашнее задание.

**Готовим домашние задания.** С 16.00 до 18.00 наступает оптимальный период времени для приготовления домашнего задания.

**Вечерний отдых.** Перед ужином полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только поможет нагулять аппетит, но и ребёнок немного устанет, будет крепче спать и быстрее засыпать. Можно прогулку заменить спокойными играми или занятиями на усмотрение ребёнка дома. Проводится с 17.30 до 19.00.

**Ужин.** За ужином должна собираться вся семья. Он должен быть немного легче завтрака и не позже 19.00.

**Перед сном.** Время для спокойных занятий дома по выбору ребёнка (30мин)

**Готовимся ко сну.** С 20.00 до 20.30 ребёнок должен подготовиться ко сну (гигиенические процедуры, подготовка одежды и школьных предметов).

**Сон.** Должен быть достаточной глубины и продолжительности. Современный школьник должен спать не менее 9-10 часов. Чтобы по утрам школьник легко просыпался, а по вечерам легко засыпал, необходимо вставать и ложиться в одно и то же время. Следите за тем, чтобы ребёнок не засиживался допоздна, так как наблюдается хроническое недосыпание, которое может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Желательно, чтобы перед сном у ребёнка сформировались положительные эмоции – похвалите его за успехи прошедшего дня, почитайте ему книгу.