

## Режим дня младшего школьника.

Первый год учебы в школе - самый трудный. Меняется весь уклад жизни, появляются новые обязанности, заботы. И ко всему нужно приспособиться, привыкнуть. Чтобы усидеть 45 минут урока, нужна особая тренированность, а ее пока не хватает. Ограничение в движении первоклассники переносят особенно тяжело. На протяжении всего урока требуется от учеников внимание, а способность концентрировать его еще недостаточна. И писать, рисовать на первых порах тоже нелегко, потому что мышцы кисти, участвующие в этих процессах, еще не полностью развиты. К этим трудностям, объединяющимся в особенности физиологического развития, в последние годы прибавились и другие, связанные с восприятием новой, более сложной программы. Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой нагрузкой, чтобы обучение шло успешно, а не в ущерб здоровью необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок его дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности. Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены. Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности. Начиная с 7-летнего возраста, основным видом деятельности становятся учебные занятия. Работы видных ученых показали, что учебные занятия в школе для учащихся 7-10 лет необходимо ограничить 4 уроками. Каждые 40 минут учебной работы чередуются с перерывом-отдыхом. Между учебными занятиями и приготовлением уроков предусматривается 2-3-часовой перерыв, значительную часть которого дети должны проводить на свежем воздухе.

Вот как должен строиться день ребенка-первоклассника. Утренний подъем должен быть не позднее 7 ч. До завтрака нужно застелить постель (а это ребенок должен делать сам, а не родители), сделать гимнастику, умыться, причесаться, а детям этого возраста свойственна медлительность. На гимнастику нужно обратить особое внимание. Она помогает преодолеть сонливость, почувствовать себя бодрее. Наблюдения показывают, что дети, которые по утрам не выполняют физических упражнений, на первых уроках менее активны, медленнее включаются в общий ритм занятий. Далее - завтрак. 20 минут достаточно, чтобы школьник успел не только поесть, но и вымыть после еды свою посуду. На дорогу в школу оставьте столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Когда ребенок спешит, боясь опоздать к началу занятий, то, заняв свое место за партой, он расслабляется и не может быстро включиться в работу. Если школа близко, желательно, чтобы до начала занятий ребенок побывал на свежем воздухе.

С того времени, когда у первоклассника кончаются уроки, ребенок, если не посещает группу продленного дня, снова попадает под родительскую опеку. Детям ослабленным, легко и быстро утомляемым, рекомендуется час послеобеденного сна; детям, здоровым и крепким - прогулка и игры на свежем воздухе. Вообще ежедневная продолжительность пребывания на воздухе, учитывая время на дорогу в школу и обратно домой, должна быть не менее 3,5 ч. Если ребенок спит, он идет на прогулку после сна. Желательно, чтобы прогулка

была насыщена движениями. Пусть это будут игры с мячом, со скакалкой, а зимой - катание на санках и коньках. Время внеклассных, внешкольных свободных занятий должно соотноситься с количеством уроков и длительностью приготовления домашних заданий. В связи с этим на свободные занятия режимом дня предусматривается у детей 7-летнего возраста от часа времени до двух.

Самое лучшее время для приготовления домашних заданий с 16 часов. Раньше начинать нецелесообразно: 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 школьника садиться за уроки в одно и то же время. Будьте готовы к тому, что на первых порах это потребует напоминаний и строгого постоянного контроля. Старайтесь воспитывать у ребенка умение работать не только хорошо, но и быстро: первоклассник должен тратить на приготовление уроков не больше часа. Чтобы он меньше устал, предложите ему чередовать выполнение письменных и устных заданий. Оставшееся время лучше всего использовать для второй прогулки, а также для занятий музыкой и чтением.

У учащихся младшего школьного возраста до 2-х с половиной часов (в течение всего дня) выделяется на самообслуживание (утренний и вечерний туалет, утренняя гимнастика, поддержание чистоты одежды и обуви) и на четырех-пятикратные приемы пищи. Последний прием пищи должен предусматриваться за час-полтора до сна. Ужин должен быть не позднее 19.00. Продолжительность его 30 минут, а после него и до сна - так называемое свободное время. Пусть этот час ребенок проведет, как ему хочется: займется игрушками, играет с другими детьми, но только не в шумные и подвижные игры. Совершенно исключается в вечернее время телевизор. И вообще дети младшего возраста должны смотреть передачи только те, которые соответствуют их возрасту.

Спать нужно ложиться не позднее 21.00. Следите за тем, чтобы перед сном ребенок почистил зубы, умылся, вымыл ноги. И не забудьте обязательно проветрить комнату. Глубокий ночной сон, продолжительность которого определена для детей 7-летнего возраста 10 часами, является главным фактором, обеспечивающим работу центральной нервной системы и всего организма в целом. Дети младшего школьного возраста нуждаются в более длительном дневном сне. В каникулы и выходные дни, основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе.

Врач-эпидемиолог филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ленинградской области  
в Волховском районе»

Варфоломеева В.Н.