

Режим дня первоклассника

Учитель - логопед
Медведева Н.В



Режим - залог успеха



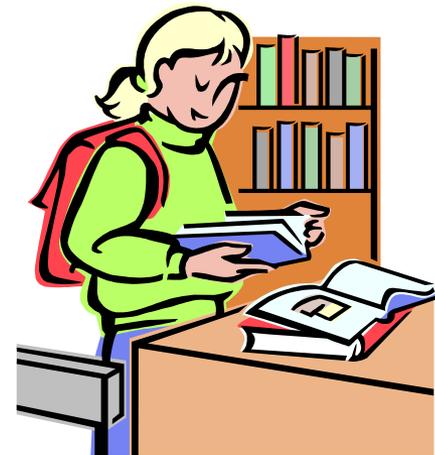
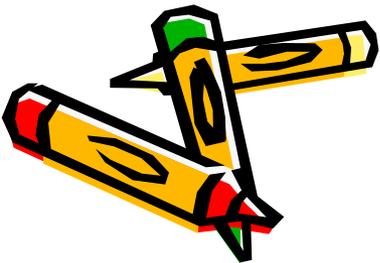
- Всем приятно иметь дело с людьми организованными, ответственными, умеющими планировать, а значит и ценить свое время и в срок выполнять порученную работу.
- Люди, наделенные этими качествами, гораздо более устойчивы к стрессовым ситуациям, они в большей степени способны сохранять доброе расположение духа. А это значит, что у них гораздо больше шансов сохранить и свое здоровье, т.к. ученые считают, что более 80% заболеваний у человека связаны со стрессами.



Ты должен верить в себя, даже тогда, когда в тебе сомневается весь мир



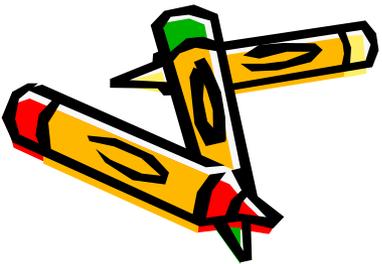
- Режим дня - рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течении суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека.



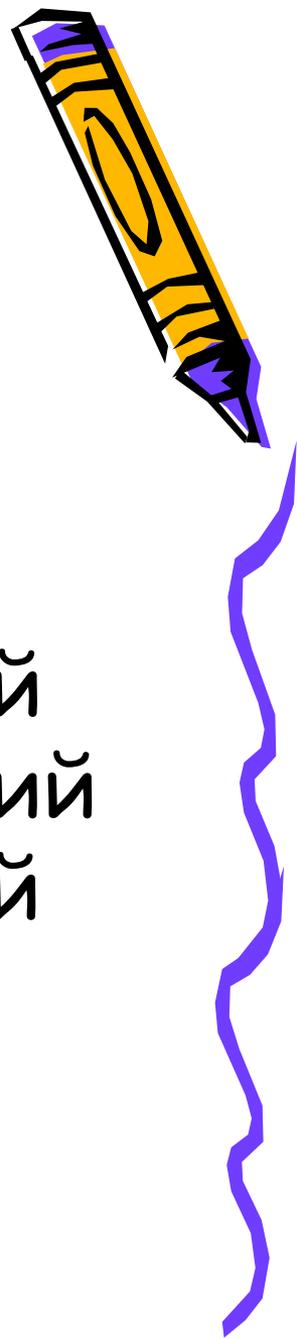


« Все́му свой устав и законный уклад.
Блажен, кто блюдет их, цветет его взгляд.
С невеждой, ведущим себя неумело,
Не знающим правил - не сделаешь дело»

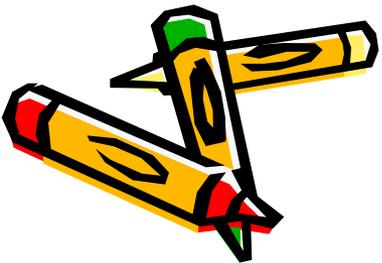
Юсуф Баласагунский

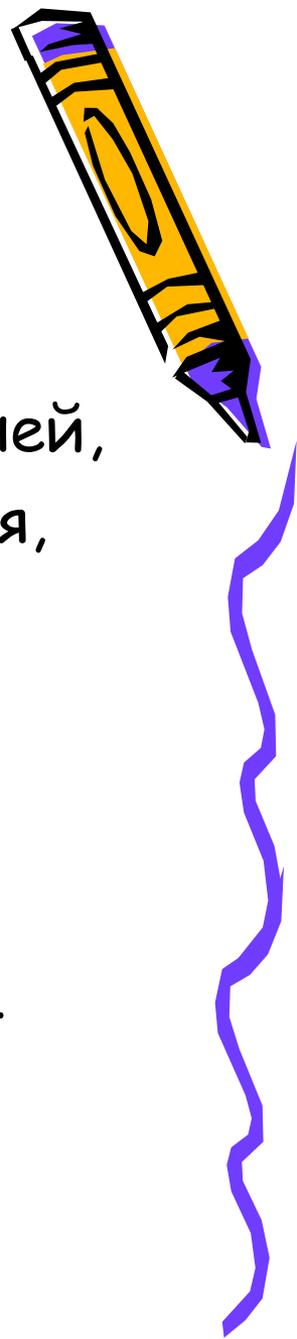


Люди бывают разные...
Вот я, например,
неповторимая



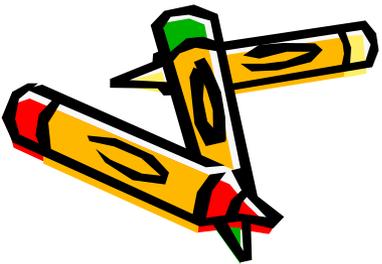
- Системой, насквозь пронизанной ритмами, называется человеческий организм. Главный дирижер этой системы - суточный ритм.



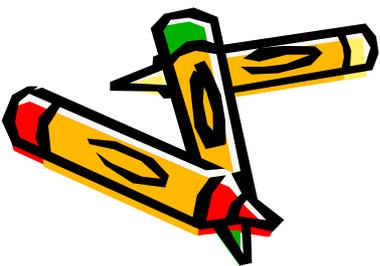
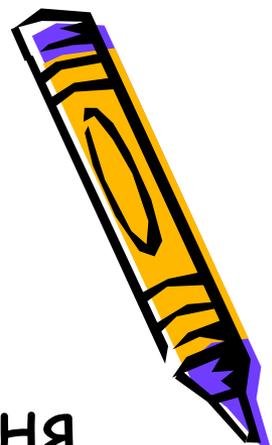


Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга.

Регулятивность, распорядок, ритмичность в жизни всегда положительно влияет на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.



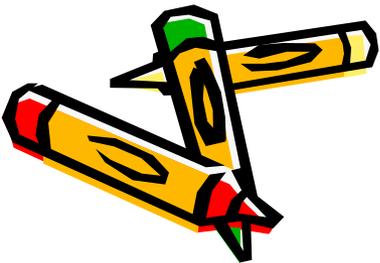
• Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает ребенка на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчает выполнение всех дел, успешнее идет учеба.

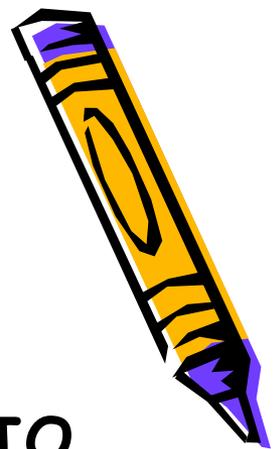




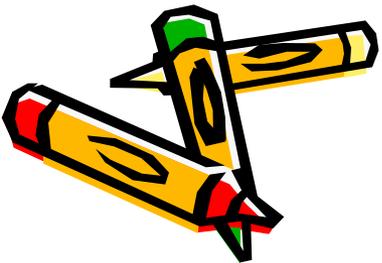
При соблюдении режима дня у ребенка формируется:

- привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время (быстрое засыпание и своевременное пробуждение). Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше;
- наш организм нуждается в поступлении пищи «Человек – это не только то, «что он ест», но и «когда он ест».





- Дети, приученные есть в одно и то же время, реже страдают плохим аппетитом или его отсутствием, ведь к определенному времени организм готовится к приему пищи. Благодаря этому пища усваивается наилучшим образом, оказывается более полезной и вкусной.

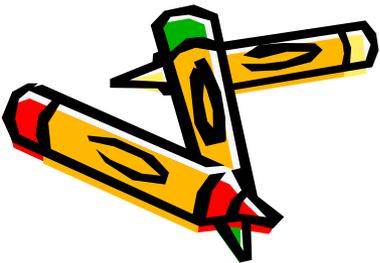


Организованные родители должны

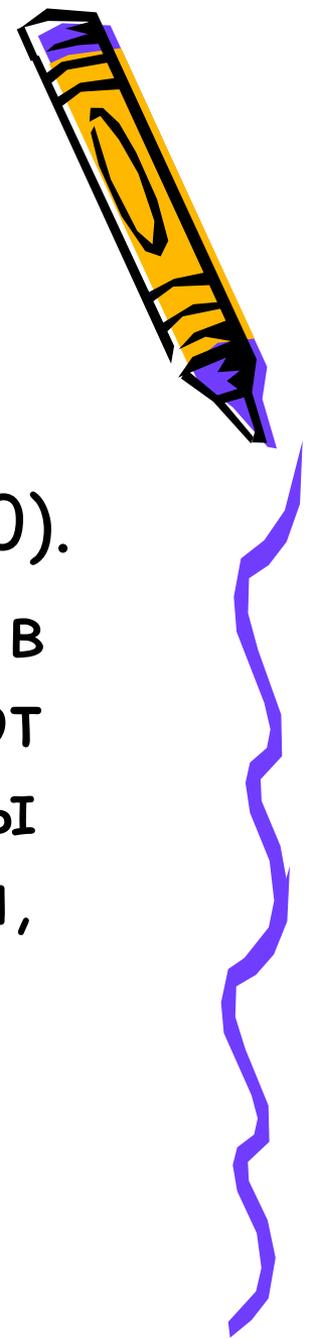


- во время разбудить ребенка, научить делать зарядку (10 минут, под музыку) и правильно подобрать упражнения для нее, проследить за всем распорядком дня и при этом создать у ребенка положительный настрой. От этого зависти не только успешность учебы ребенка, но и его здоровье.

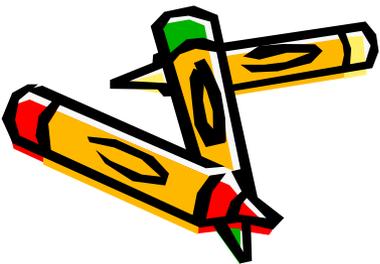
Распорядок дня ребенка должен обязательно учитывать его индивидуальные особенности и иметь некий «люфт» - запас времени в соблюдении режимных моментов.



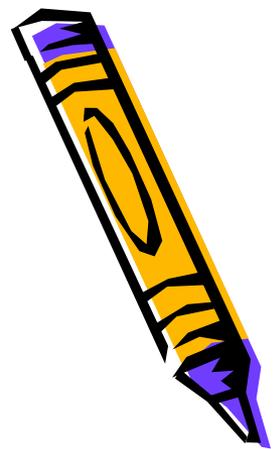
Режим дня первоклассника



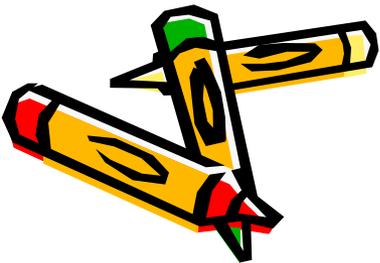
- Рекомендовано вставать за час - полтора до начала занятий (7.00 -7.30).
- Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко от школы находится ваш дом. Что бы «стряхнуть» остатки сонливости, настроится на рабочий лад.



Будьте рациональны!

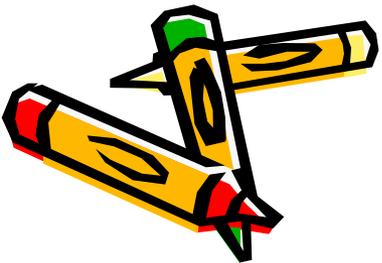


- Не все дети в столь ранний час привыкли завтракать. В этом случае ваша настойчивость не должна быть чрезмерной.
- Важнее сохранить хорошее настроение и доброе отношение между вами и ребенком. Постарайтесь подобрать то, что ест ваш ребенок с удовольствием. Чтобы избежать этих проблем можно заранее, вечером оговорить утреннее меню.

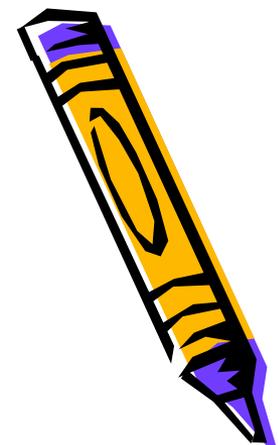




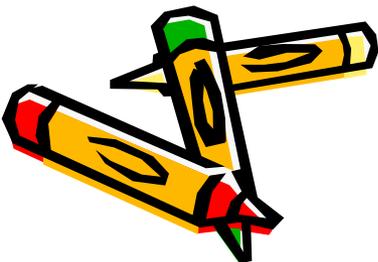
- Дорога в школу, если идти не торопясь, в течении 15-20 минут может стать прекрасной прогулкой. По возможности выберите безопасный маршрут подальше от дороги.



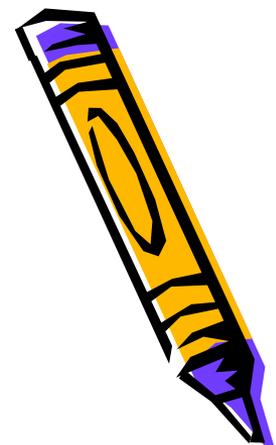
Учеными установлено:



- 37,5% первоклассников заканчивают учебный день с признаками выраженного переутомления, а среди посещающих школу с углубленным изучением 40% .
- у 68-75% появляются неврозоподобные реакции (нарушение сна, страх перед школой, обучением).
- Вывод: учебу необходимо чередовать с полноценным отдыхом.



Одна из частых родительских ошибок- усаживание детей за уроки после обеда.



Чем нехороша эта настойчивость?

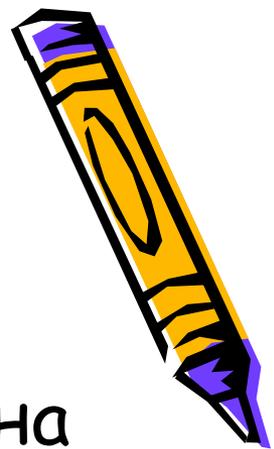
* Ребенок еще «не страхнул» с себя утомление от уроков в школе.

Утомление - закономерный результат любой работы или деятельности.

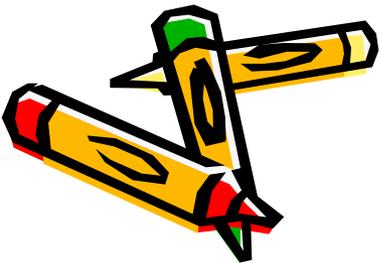
Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановить силы является дневной сон.

* Работоспособность - одна из функций, которая меняется ритмично. Она повышается в утренние часы, достигая максимума к 10-13 часам, а затем к 14 часам снижается. Далее к 16 часам происходит повышение, которое постепенно снижается к 20 часам.

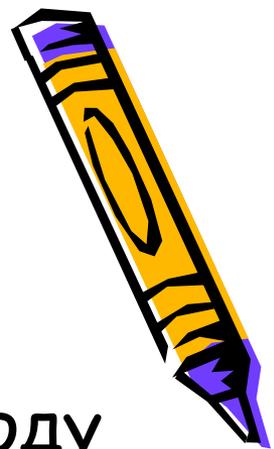




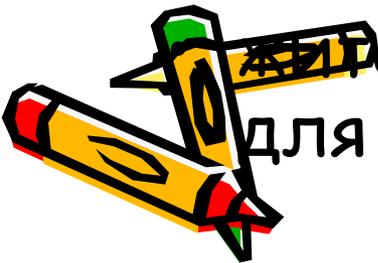
- Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем после 25 - 30 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3 - 5 мину.
- Интервалы между приемами пищи у ребенка 6-7 лет должны быть не более 3 - 4 часов (обед в 13 часов, полдник в 16.30 - фрукты, соки, молочные продукты).

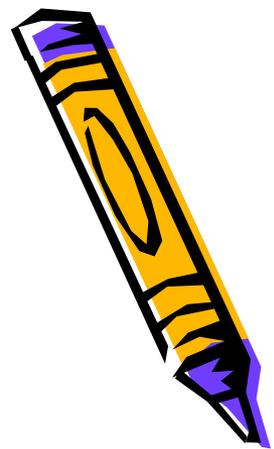


Исследования гигиенистов

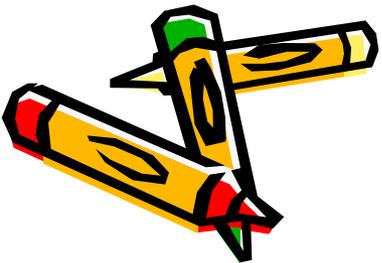


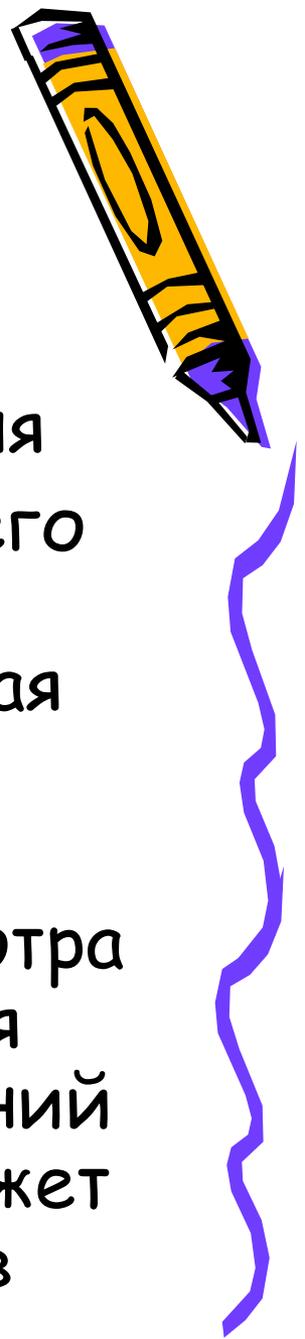
- Внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей. Утомляют не сами занятия, а дорога и пребывание в коллективе сверстников.
- Возможно, имеет смысл перенести занятия на год позже, когда ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Но если вы решили их оставить, то продолжительность не должна превышать 1 часа для 7-летнего ребенка.





- Врачам давно известно, что день, проведенный ребенком без прогулки, потерян для здоровья. Подвижные игры на воздухе способствуют росту, развитию ребенка, прекрасно снимают учебное утомление. Ежедневное пребывание ребенка на воздухе должно быть не менее 3,5 часов.



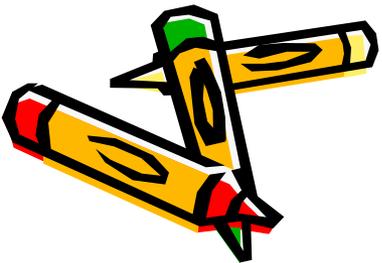


- Очень важно, чтобы в распорядке дня у ребенка нашлось время для его любимых занятий и игр. Эмоциональные впечатления - важная составляющая жизни маленького человека.
- Содержание и длительность просмотра телепередач должны регулироваться взрослыми. В учебные дни 7 - летний ребенок без ущерба для здоровья может смотреть телепередачи 2 - 3 раза в неделю по 30 минут.





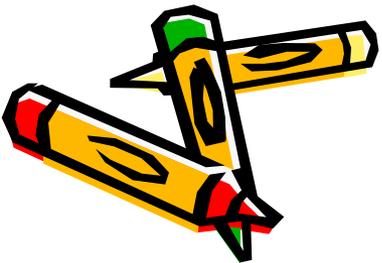
- В общем виде при нормальном зрении расстояние между экраном и зрителями не должно быть менее 2 м и более 5 м. Телепередачи смотреть в освещенной комнате, используя настольную лампу или торшер, чтобы свет не попадал в поле зрения и не отражался на экране. Телевизор должен хорошо быть настроен.



Формула успеха



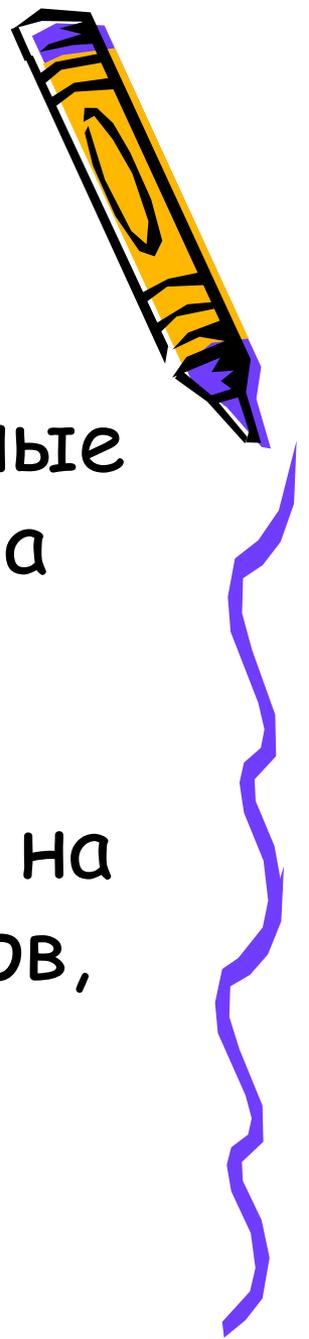
- Вечером необходимо выкроить время для общения с ребенком, поинтересоваться, как обстоят дела в школе, проверить, как приготовлены уроки. Не скупитесь на похвалы. Если что не получается, посоветуйте или помогите исправить. Будьте доброжелательны, ведь от вашего поведения тоже зависит с каким настроением ребенок завтра пойдет в школу. Приучите с вечера приготовить все необходимое для школы.



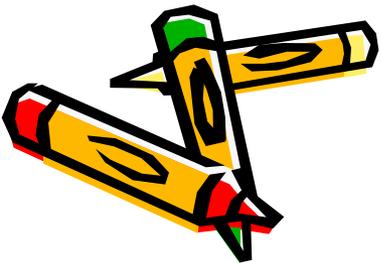


- Если у ребенка два выходных, постарайтесь один день освободить от уроков. Если это невозможно, то организуйте занятия в первой половине дня, когда работоспособность наиболее высокая.
- Если у ребенка есть проблемы, связанные с учебой, то имеет смысл уделить время, чтобы преодолеть их, например потренироваться в чтении, решении задач.





- Необходимо, чтобы в выходные ребенок побольше находился на воздухе. Продолжительность совместных прогулок можно увеличить до 5-6 часов (катания на коньках, санках, посещении театров, музеев, кино).



Желаем вам успехов!

