

Примерный режим дня младшего школьника:

- 7:00 Подъем
- 7:00-7:20 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка комнаты
- 7:20-7:30 Завтрак
- 7:30-7:50 Уход в школу
- 7:50-8:00 Гимнастика до занятий
- 8:00-13:00 Занятия в школе
- 13:00-13:20 Уход домой
- 13:20-13:50 Обед
- 13:50-14:30 Послеобеденный отдых
- 14:30-16:00 Пребывание на свежем воздухе, спорт
- 16:00-16:15 Полдник
- 16:15-18:00 Приготовление уроков
- 18:00-19:30 Прогулка на свежем воздухе
- 19:30-19:45 Ужин
- 19:45-20:30 Свободные занятия (чтение, музыка, труд, помощь семье)
- 20:30-21:00 Приготовление ко сну (водные процедуры, чистка формы)
- 21:00-7:00 Сон



Памятка для родителей

Режим дня младшего школьника



Ваш ребёнок — школьник. Это его детская «работа», и не менее, а может и более напряжённая, чем у взрослых. Правильный распорядок дня, учёт индивидуальных (физических и психических) особенностей ребёнка, следование режиму — вот залог его хорошего самочувствия и успеваемости.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну. Ночной сон должен быть не менее 9–11 часов. В возрасте 6–10 лет дети должны ложиться не позднее 21.30, если вставать им нужно в 7–7.30. Возможен дневной сон после обеда (не более 1,5 часов). Но если ребёнок не хочет ложиться - не заставляйте.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённое время для приготовления домашних заданий.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Как правильно выполнять домашние задания:

Возвращаясь из школы, прежде чем заняться выполнением домашнего задания, ребёнок должен отдохнуть: поиграть, погулять, но не смотреть телевизор. Начинать выполнять домашнее задание следует не раньше 15–16 часов. Тратить много времени дома на уроки нецелесообразно, ребёнок устает, и занятия идут во вред.

Для каждого возраста существует своё время, которое не должно превышать санитарно-гигиенические нормы: 1 класс – до 1 часа, 2 класс – до 1,5 часа и 3 класс – до 2 часов.

Начинать лучше всего с чтения, оно «включает» ребёнка в работу. Потом стоит выполнить задание по письму, далее — математика, «на закуску» оставьте самые лёгкие предметы. Однако если ребёнок хочет изменить порядок выполнения — дайте ему свободу, пусть он сам решит, что он будет делать сначала

Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня:

- будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится;
- требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более часа в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребёнка перед сном;
- разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш ребёнок не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.