

Примерный режим дня первоклассника

Под **режимом дня** понимается *рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха*. Режим дня имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем.

Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для первоклассников соблюдение режима дня имеет *особое значение*. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Если у ребенка отмечаются раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушения сна, отставание в физическом развитии, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня. Рационализация режима — одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и оздоровления детей.

С гигиенических позиций четко нормируются все виды деятельности и отдыха детей. Чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время. Когда предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для осуществления последующего, это способствует закреплению системы устойчивых условных рефлексов. Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают. На родительских собраниях, во время индивидуальных бесед с родителями учитель должен пропагандировать необходимость обязательного соблюдения режима дня, пояснять значение каждого элемента режима для успеваемости и сохранения здоровья учащихся.

Основными компонентами режима являются следующие:

- сон,
- пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом),
- учебная деятельность в школе и дома,
- отдых по собственному выбору (свободное время),
- прием пищи,

- личная гигиена.

Для того, чтобы без ущерба для здоровья справляться с многочисленными нагрузками, ребенку необходимо соблюдать *рациональный* режим дня, т.е. целесообразно установленный и постоянно выполняемый порядок чередования труда (умственного и физического), отдыха, приема пищи и сна.

Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повышает:

работоспособность,

успеваемость,

дисциплинирует школьника.

Систематическое выполнение режима дня способствует нормальному росту и развитию организма.

Основные режимные моменты — это учебные занятия в школе и дома, занятия в учреждениях дополнительного образования, кружках и т.д., подвижные игры и спорт, прогулки, помощь в семье и самообслуживание, свободное время, прием пищи и ночной сон. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время. Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма.