**Режим дня ученика начальной школы**

**Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.**

В начальных классах успешность обучения определяется не только старательностью ребенка, но и полноценным отдыхом, в том числе ночным. Потребность младших школьников во сне составляет 10–11 часов. Если ваш ребенок ходит в первый класс или уже во второй или третий, но часто болеет, не лишним будет дневной сон после обеда, во время которого малыш восстановит свои силы и запасется энергией для выполнения домашних заданий. В этом случае его рекомендуемая продолжительность — **1 час.**

Вечером укладывайте школьника **спать в 21–22 часа** — в зависимости от того, насколько рано ему необходимо подняться утром, чтобы успеть собраться на занятия. Постарайтесь создать дома благоприятную и спокойную атмосферу — это облегчит засыпание дочери или сына. Ни в коем случае не ругайтесь на ребенка непосредственно перед сном, иначе его нервная система возбудится, и он еще долго не сможет уснуть, переживая о случившемся.

**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.

**Подготовка.**

Детки дошкольного возраста хотят как можно быстрее стать старше, поэтому они испытывают желание пойти в школу. Его преследует множество страхов и сомнений. Как сложатся отношения с одноклассниками? Не возникнет ли затруднений в учебе? Удастся ли справиться со всеми проблемами? Эти волнения испытывает почти каждый ребенок, поэтому родителям надо поддержать малыша, акцентируя его внимание на положительных моментах. Предлагаем комплекс мероприятий по подготовке к школе:

* Ролевые игры. В них ребенок может быть и учеником, и учителем. В процессе вы сможете объяснить ребенку основные правила поведения в школе, уточнить разницу между уроками и перерывом, рассказать, что во время занятий нельзя ходить по классу и разговаривать, а надо сосредоточиться на информации, которую рассказывает учитель.
* Занятия с прописями. Сегодня есть масса всевозможных пособий по обучению малышей письму. Регулярно предлагайте выполнение упражнений, в результате которых ребенок научится писать элементы букв — это упростит его жизнь в будущем.
* Выполнение простых заданий на логическое мышление, изучение элементарных геометрических и физических понятий.
* Сборка портфеля. Расскажите ребенку, какие предметы могут понадобиться ему на уроках. Сходите вместе в магазин, предложите дочери или сыну принять участие в выборе тетрадок, пенала, трудовой папки и других аксессуаров. И девочки, и мальчики обычно занимаются этим с огромным удовольствием.

По возможности добейтесь, чтобы малыш шел в школу с начальной базой знаний: умел читать, писать печатными буквами, мог выполнять простейшие арифметические действия, в том числе считать до ста, понимал суть основных природных явлений — дождя, радуги, солнечного свечения, ветра. Учите малыша не только замечать различные события, но и уметь их анализировать, устанавливая причинно-следственную связь между событиями. Разумеется, на простейших примерах. Допустим, выпавший снег служит не только для развлечений, но и защищает почву от промерзания. На подобных примерах малыш научится оценивать последствия происходящих событий.

Родителям надо просчитать все так, чтобы малыш успевал собраться в школу без спешки и суеты — лишний стресс в самом начале дня ему совершенно ни к чему.

**Итак, основные моменты:**

* одежду и портфель следует готовить с вечера;
* все необходимое для сбора в школу, начиная от нижнего белья и завершая обувью и шапкой должно находиться в установленном месте — тогда утром не придется бегать по жилищу в поисках нужных вещей;
* 10–15 минут утренней зарядки — это запас бодрости на весь день, только не оставляйте ребенка одного в этот момент, выполняйте упражнения вместе с ним, а чтобы занятий проходило в приятной атмосфере, подберите интересный комплекс упражнения и задорную музыку;
* завтрак — его лучше предлагать почти перед самым выходом, когда после просыпания прошло достаточно времени, и ребенок уже полностью проснулся.

Заранее подумайте о том, сколько времени вам потребуется на сборы, будите ребенка с запасом. Некоторые родители за месяц-полтора до начала учебных занятий приучают будущего школьника к новому режиму. Это правильно, так как ребенку легче адаптироваться.

**Дорога в школу**

В начальных классах мама или папа практически всегда сопровождают ребенка до школы. Постарайтесь выходить из дома с небольшим запасом времени, чтобы вам не приходилось нестись, как угорелым, по переполненным улицам города. Маршрут движения продумайте заранее — чем меньше перекрестков с интенсивным движением и неконтролируемых переходов, тем лучше. Полезные рекомендации:

* По пути в школу объясняйте малышу значение всех дорожных знаков.
* Всегда обращайте внимание на действия других участников уличного движения, которые нарушают правила безопасности. Информируйте ребенка о возможных последствиях.
* Расскажите о правилах перехода улицы, предложите ребенку «вести» вас, учитывая свет светофора, наличие зебры и иных знаков.

**Важно!** Объясните школьнику, что даже при зеленом свете светофора необходимо посмотреть, нет ли приближающихся машин. Это же необходимо делать при переходе дороги по зебре.

**Режим дня**

Учтите, что мы предлагаем лишь вариант расписания. Вам в любом случае придется учесть время начала занятий в школе и их окончания, удаленность учебного заведения и многие другие нюансы, влияющие на режим дня. Итак, расписание школьника начальных классов:

* 06:30 — пробуждение;
* 06:30–06:45 — заправка постели;
* 06:45:07:00 — зарядка, подберите простой комплекс упражнений, достаточный, чтобы размять все группы мышц;
* 07:00–07:15 — умывание;
* 07:15–07:30 — завтрак;
* 07:45 — выход из дома, этот пункт расписания вам необходимо откорректировать с учетом времени, которое необходимо, чтобы добраться до школы;
* 14:00 — возвращение из школы;
* 14:00–14:30 — обед;
* 14:30–16:00 — отдых;
* 16:00–17:00 — выполнение домашних заданий, во втором и третьем классах на это может потребоваться больше времени;
* 17:00–19:00 — прогулка;
* 19:00–19:30 — ужин;
* 19:30–20:30 — свободное время, ребенок может почитать книжку, посмотреть телевизор или поиграть в шашки или домино с кем-нибудь из родных;
* 20:30–21:00 — подготовка ко сну.
* 21:00 — ночной отдых.

Вероятно, вам некоторые пункты расписания придется сместить, предлагаем принять его за основу. Учтите, что здесь не учтено посещение факультативных занятий и спортивных секций. Постарайтесь не перегружать ребенка множеством хобби, иначе у него не останется времени на отдых.

Небольшая прогулка перед выполнением домашних заданий будет только на пользу. Конечно, в этом время друзья вашего ребенка могут находиться в школе (если учатся в 1 смену), тогда лучше отправить сына или дочь в магазин за продуктами или прогуляться вместе с ним. Предположительная продолжительность выполнения заданий – 1,5 часа. В течение этого времени следует устроить 2–3 кратковременных перерыва. Перед уходом в школу обязательно покормите ребенка — запас энергии ему просто необходим. Вечером после школы уже не стоит выполнять домашние задание, так как это конец дня, малыш уже устал и вряд ли способен заниматься продуктивно и с полной отдачей.

**Режим дня школьника № 2**

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак

7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами. основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.