**Журавлева Ирина Сергеевна, учитель физической культуры Филиала МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП», Ербинская ООШ №4**

**г. Сорск, Республика Хакасия**

**Режим дня школьника и его здоровье**

Школа, ребёнок, семья…Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Конечно, Вы и раньше задумывались над тем, сможет ли он хорошо учиться, что нужно делать Вам, чтобы подготовить сына или дочь к этому серьёзному, новому для него труду. Теперь же это становится особенно важным. Успешное обучение во многом зависит от их физической, психологической, эмоционально-волевой, нравственной и умственной подготовки. Остановимся на некоторых моментах готовности.

 **Физическое воспитание**

Одним из условий успешной учёбы ребёнка является его здоровье. Поэтому родителям нужно охранять и укреплять здоровье детей, нервную систему, слух, зрение, голос, приучать к правиль­ной осанке, учить хорошо двигаться.

Воспитанию здорового ребёнка способствует правильно организованный режим его жизни. Режим укрепляет здоровье ребёнка, организует его жизнь, приучает к распределению времени на занятия, игры, отдых, помогает воспитанию умения управлять своими желаниями, ценить время. В ритме жизни ребёнка, готовящегося к поступлению в школу, должно быть правильное чередование подвижной, умственной деятельности и отдыха, пребывание на свежем воздухе 4-5 часов в сутки, сон продолжительностью 11 часов (10 часов - ночной сон и желателен дневной сон - 1-1,5 часа), питание ребёнка 4 раза в день: завтрак, обед, полдник и ужин в одно и то же время.

Надо, чтобы спокойные занятия детей чередовались с движениями. Ничто так не утомляет, как однообразные занятия. Частые переутомления постепенно истощают нервную систему детей. Разумная организация необходима и для свободного времени ребёнка; беспорядочная и шумная беготня на улице не только бесполезна, но и вредна. Детей нужно научить играть в коллективе.

Обязанность родителей - приучить ребёнка к ежедневным занятиям утренней гимнастикой. Правильное физическое развитие обеспечивается также созданием соответствующих условий для различных видов деятельности детей.

Когда ребёнок рисует, рассматривает картинки, требуется такая поза: ноги устойчиво стоят на полу, поясница опирается на спинку стула, локти лежат на столе, плечи приподняты. Ребёнок должен быть приучен сам контролировать свою позу. Не менее важна нормальная освещённость места, где занимается ребёнок. При плохом освещении мышцы глаза меняют форму хрусталика, что повышает внутриглазное давление, а это может привести к близорукости.

Ребёнка необходимо научить самостоятельно быстро и аккуратно обслуживать себя (одеваться, есть, мыть руки, чистить зубы). Особое внимание следует обратить на детали туалета, с которыми должен научиться справляться будущий школьник (шнуровка ботинок, застегивание пуговиц и т. д.).

**Гарантия от перегрузок**

Как правило, большинство родителей первоклассников беспокоят именно перегрузки. «Не перегружен ли мозг ребёнка? Не приведёт ли такое переутомление к расстройству сна, раздражительности?» - такие сомнения и опасения приходится слышать нередко.

И действительно, перегрузки опасны, прежде всего, тогда, когда родители по своему усмотрению определяют, чем, когда и как должны заниматься их сын или дочь. Бывает, стремясь ничего не упустить, не жалея средств, силой тянут ребенка в «вундеркинды»: учительница по музыке, учитель по английскому, с бабушкой на фигурное катание, с дедушкой в бассейн...

Ребенок в такой ситуации сам себе не хозяин, за него решают все другие, к тому же нередко против его желания, без учета его интересов и сил, помимо его собственной воли. Да-да, и у шестилетнего мальчугана есть воля, желание, интересы. И все это нужно обязательно учитывать.

Как же найти оптимальную дозировку и по времени, и по количеству материала для занятий? Ведь надо включить еще и школьные уроки в распорядок дня, и приготовление домашних заданий. Переборщить очень легко. А какой же будет результат? Порой страшен: ребенок начинает тихо ненавидеть все и рвется на улицу, в свободную стихию никем не контролируемых отношений и дел.

Ответ прост: идите от ребенка. Старайтесь заинтересовать, увлечь, а не принудить, заставить, настоять.

И еще. Очень важное значение имеет обстановка. Обстановка в школе, дома. Постарайтесь быть более терпеливее, внимательнее к своему ребенку, не жалея времени на помощь, и у вас, поверьте, будет значительно меньше проблем, а ребенок будет все делать спокойно и с удовольствием.

**Режим дня**

В жизни школьника режим дня приобретает особое значение. И дело здесь не только в увлечении и нагрузке. Новые обязанности, которые появились у маленьких школьников, требуют от них большей собранности, дисциплинированности. Режим дисциплинирует, помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.

На соблюдении режима настаивают врачи, утверждая, что это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим дня помогает сохранить нормальную трудоспособность ребенка в течение дня на протяжении всего учебного года. Работоспособность не одинакова на протяжении дня. Исследования врачей-гигиенистов установили два пика трудоспособности. Первый - с 8 до 11 часов утра. В это время ребёнок находится в школе. Потом наступает снижение качественных показателей трудоспособности. Второй подъём - между 16 и 18 часами, а затем интенсивный спад. Не считаться с этим нельзя. И если родители, пытаясь осуществить более жёсткий контроль за выполнением домашних заданий, переносят их на вечер, им очень скоро приходится признать, что вечернее сидение за уроками для малыша - очень малопродуктивная работа.

Теперь давайте попробуем вместе рассмотреть обычный день школьника с утра и до вечера.

Сложнее всего утром. Особенно в тех семьях, где все спешат. Здесь время уплотнено до предела. Но спешить, оказывается, можно по-разному. Можно то и дело погонять, одёргивать детей, покрикивать на них. А можно постараться сделать утро рабочего дня школой общения в сложных условиях. Если ваш ребёнок может самостоятельно быстро умыться, аккуратно одеться, тщательно убрать свою постель, то утро у вас пройдёт в быстром рабочем темпе. Эти умения должны быть выработаны, стать естественной привычкой задолго до того, как ребёнок пойдёт в школу.

Из дома лучше выходить заранее, без спешки. Небольшая прогулка помогает ребятам взбодриться.

Дорога до школы. Изучить её и запомнить нужно заранее. Проверьте «официальные» подходы к школе, где висят предупреждающие дорожные знаки: «Осторожно, дети».

Порой ребята надолго растягивают обратную дорогу домой. У школы поиграют в салочки, приятеля проводят до подъезда... А дома остывает обед. В окне всё чаще показывается лицо встревоженной бабушки: уж не случилось ли чего? Требование должно постоянным: после школы - домой.

Переодевание после школы обязательно для всех ребят. Нужно приучать ребёнка к собранности, аккуратности.

После обеда - свободное время. Ребёнок может отдохнуть, если вы уверены, что ребёнок в школе устаёт.

У каждого ребёнка должны быть обязанности по дому. Мытьё посуды, пола, покупка хлеба, молока, сахара. Список обязанностей каждая семья может продолжить.

На подготовку домашних заданий отводится один час. Этого времени вполне достаточно для приготовления уроков.

Вечер в семье. Если вы заняты хлопотами по дому, постарайтесь вовлечь в них ребёнка. Ведь он соскучился за день и сейчас особенно стремится к общению с вами.

Но вот дела завершены. В квартире вспыхивает «голубой огонёк». Телевизор. В каждой семье к нему своё отношение.

В одних семьях дело сводится к прямому запрету - в будни детям смотреть телепередачи не разрешают. В других обсуждают программу передач на неделю и отбирают передачи, которые будут смотреть дети (и это, на наш взгляд, наиболее верный путь), стараясь не превысить рекомендуемой нормы - до 7 часов в неделю. В-третьих, семьях взрослые сами бездумно оказываются пленниками телевидения. И дети здесь все свободное время проводят у телевизоров и сильно устают. Особенно от просмотра недетских передач, тот вид сидения перед телевизором, по утверждению врачей, особенно опасен для младших школьников.

Должен ли ребенок в выходные дни соблюдать режим дня? а первых порах - обязательно. До того момента, пока первоклассник не привыкнет к новому ритму. Но вот процесс привыкания закончился. После этого не будите ребенка утром! Он и так долго не заспится. Завтрак в этот день проходит, как правило, чуть позже. И обед затягивается - за столом собирается вся семья. А вот лечь спать первоклассник должен вовремя: ведь завтра в школу!

Когда же начинать приучать ребенка к новому режиму дня? Заблаговременно, до первого сентября. На привыкание к новому порядку может уйти от 2 недель до 2 месяцев. Это зависит, конечно, не только от характера и темперамента вашего ребенка, но и от вашего умения твердо и спокойно предъявлять требования к будущему школьнику.

Точность режима должна быть естественной, выполнимой.

 Таким образом, здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребёнка вообще не возникало утомления – наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

 Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это – плохой сон и аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питанием.

У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 7 – 10 лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливые. Влияет на работоспособность и здоровье детей, например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъём работоспособности с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов – второй подъём. Во вторник и в среду работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.

**Гигиенические условия работы, определяющие роль игры.**

* Помещение должно быть достаточно освещено.
* Стол должен стоять у окна, а свет падать слева.
* На окнах не должно быть сплошных занавесок, высоких цветов.
* Чистые стёкла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы.
* Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром.
* Температура помещения не ниже 18 – 20 градусов.
* Родители должны следить за рабочей позой ребёнка.
* Следует проверить соответствие стола и стула. Если нет соответствия – развивается близорукость, искривление позвоночника.
* Тетрадь должна лежать против средней линии туловища, книга – стоять прямо перед глазами на подставке.
* Всё – по режиму. Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна.

Каждое отдельное отступление от режима кажется невинным, но они накапливаются изо дня в день, поэтому последствия таких отступлений начинают сказываться всё сильнее. Ваш ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им выполняется распорядок дня.

На что обратить внимание?

**Рекомендации:**

1. Достаточный сон (9 – 10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.
2. Регулярный приём пищи.
3. Определённое время выполнения домашнего задания.
4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
5. Дневной сон.

Нельзя запрещать детям прогулки и игры на улице в наказание, за какие-либо проступки. Дети обязательно должны гулять днём не менее 4 часов. Световое и ультрафиолетовое излучение благоприятно влияет на глаза. В противном случае развивается близорукость.

Не стоит увлекаться просмотром передач по телевизору. Существует норма – 1 час в день и 3 раза в неделю. Сидеть на расстоянии 2 – 2,5 метров. Для освещения лампочка должна быть сзади.

Ложась в постель в разное время, дети не могут долго заснуть, а утром им трудно встать. Перед сном занятия детей должны быть спокойными.

Если ребёнок не соблюдает распорядок дня, он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания. Родители отвечают за своего ребёнка, и как бы трудно ни было, должны предъявлять к нему необходимые требования. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Если хочешь испортить ребёнка, дай ему всё, что он просит».

Режим дня – это одно из важных требований к ребёнку, влияющих на его здоровье и работоспособность.

Приглашаю Ваших детей на занятия в объединении «Подвижные игры», которые проводятся в течение всего учебного года по программе дополнительного образования детей, рассчитанной на 3 года.

Статья предусматривает её использование на родительском собрании в работе с родителями.

2. Работа родителей по группам

Задания для родителей:

*1 группа*: составить примерный режим дня школьника: подъём, прогулки на свежем воздухе, выполнение домашнего задания, чтение книг, сон.

*2 группа*: подготовить ответы на вопросы: от чего наступает переутомление? Как узнаете, что ваш ребёнок устал? Как снять утомление?

*3 группа*: в какое время дня лучше всего делать уроки? Почему?

*4 группа*: какие передачи по телевизору разрешаете смотреть детям? Сколько времени они должны проводить у телевизора?

3. Ознакомление с результатами анкетирования

Анкета для детей

1. В котором часу ты встаёшь утром?
2. Когда выполняешь домашнее задание?
3. Какие передачи смотришь по телевизору?
4. В какое время гуляешь на улице?
5. Когда читаешь книги?
6. В котором часу ложишься спать?
7. Есть ли у тебя свой распорядок дня?
8. Придерживаешься ли ты его?

Анкета для родителей

1. В какое время ваш ребёнок встаёт в учебный день?
2. Делает ли ваш ребёнок утреннюю зарядку?
3. Делает ли ваш ребёнок закаливающие процедуры?
4. Завтракает ли ребёнок перед школой?
5. Каким транспортом пользуется?
6. Сколько времени затрачивает на дорогу в школу?
7. Сколько времени в среднем проводит на свежем воздухе: в учебный день, в выходные, на каникулах?
8. Какие спортивные секции посещает ребёнок? Сколько раз в неделю?
9. Какие кружки посещает? Сколько раз в неделю?
10. Сколько времени тратит на домашнее задание: в учебные дни, в выходные?
11. Читает ли ребёнок ежедневно не программную художественную литературу?
12. Сколько времени в день затрачивает ребёнок на просмотр телепередач?
13. Сколько времени проводит за компьютером и игровыми приставками: в учебный день, в выходные?
14. В котором часу ребёнок ложится спать: в учебный день, в выходные?
15. Бывают ли жалобы на: головную боль, головокружение, расстройство сна?
16. Часто ли проявляются: слезливость, капризы, плохое настроение, апатия?

**Заключение.**

Обобщение.

Принятие решения родительского собрания

* Контролировать соблюдение режима дня своими детьми.
* Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.