



Режим дня школьника

Что необходимо знать?

1. **Режим дня** – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.
2. Режим дня необходим, чтобы обеспечить **высокую работоспособность** на протяжении всего периода бодрствования.
3. Строится режим на основе **биологического ритма функционирования организма**.

Подъём работоспособности отмечается с **11 до 13 часов**.

Второй подъём в **16 - 18 часов** более низкой интенсивности и продолжительности.

Основные элементы режима дня школьника

1. Учебные занятия в школе и дома
2. Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
3. Регулярное и достаточное питание
4. Физиологически полноценный сон
5. Свободная деятельность по индивидуальному выбору.

! При организации режима следует учитывать состояние здоровья и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении.

В младшем школьном возрасте продолжают процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия.

В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Утренняя зарядка

Утреннюю гимнастику не случайно называют зарядкой, она снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью на весь день.

Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно воздействуют на нервную систему.

! Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся **игры на свежем воздухе**.

Лучшими считаются подвижные игры, а также занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки, повышается эмоциональный тонус.

Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от ваших склонностей.

Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте о танцах.

Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4 прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа.

! Чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице.

Водные процедуры

После утренней зарядки вас ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать **комфортный душ**.

Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой.

Наиболее слабой водной процедурой являются обтирания, поэтому с них и нужно начинать проведение водных процедур.

Завтрак

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка.

Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не нужно во время еды читать книги и разговаривать.

Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30.

Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

После школы, отдых

Вернувшись из школы, ребёнок должен **пообедать и обязательно отдохнуть**.

Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну.

Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что **лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим**.

Наилучшим активным отдыхом является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции.

Лучшими видами подвижной деятельности являются движения, избранные самими

детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года - игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой - катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Для подвижных игр на открытом воздухе учащимся первой смены нужно отводить время после обеда до начала приготовления домашних уроков. Общая продолжительность **пребывания на открытом воздухе**, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для **младших школьников не менее 3-3,5 часов**, для **старших - не менее 2-2,5 часов**.

В режиме дня следует выделить время и для свободно избранной **творческой деятельности**, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы. На это в течение дня для **младших школьников надо 1-1,5 часа**, а старшим - **1,5-2,5 часа**.

Каждый школьник должен привлекаться к посильным работам по дому. Младшим можно поручать уборку комнаты, поливку цветов, мытье посуды; старшим - прогулку с малышами, покупку продуктов, работы в саду, на огороде и т. д.

Домашнее задание

На приготовление домашних уроков в режиме дня **школьников младших классов нужно отвести 1,5-2 часа**, средних классов - **2-3 часа**, старших классов **3-4 часа**.

При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными.

! Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается. Тотчас же после школы домашнее задание готовить нельзя! В этих случаях школьник после умственного труда в школе, не успев еще отдохнуть, сразу получает новую нагрузку. В результате у него быстро появляется усталость, скорость выполнения заданий снижается, запоминание нового материала ухудшается.

! Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2,5 часов. Большую часть этого перерыва школьникам необходимо гулять или играть на открытом воздухе.

! Учащимся, занимающимся в первую смену, начинать готовить домашние задания можно не раньше, чем с 16-17 часов. При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо бы сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио.

Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма.

В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться.

Занятия по интересам

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.).

! Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в

неделю. Лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам.

! Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках.

Примерная схема режима дня школьников первой смены (начало занятий в 8 ч 30 мин)

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7-9 лет	10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Подъём	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка Водные процедуры Уборка постели, туалет	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Утренний завтрак	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50
Дорога в школу	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20
Занятия в школе	8.30–12.30	8.30–13.30	8.30–14.00	8.30–14.30
Горячий завтрак в школе	около 11 ч.	около 11 ч.	около 11 ч.	около 11 ч.
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Послеобеденный сон или отдых	13.30-14.30	–	–	–
Прогулка Игры и спортивные занятия на воздухе	14.30-16.00	14.30-17.00	15.00-17.00	15.30-17.00
Полдник	16.00-16.15	17.00-17.15	17.00-17.15	17.00-17.15
Приготовление домашних заданий	16.15-17.30	17.15-19.30	17.15-19.30	17.15-20.00
Прогулка на свежем воздухе	17.30-19.00	–	–	–
Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)	19.00-20.00	19.30-20.30	19.30-21.00	Для 14-15 лет: 20.00-21.30 Для 16-17 лет: 20.00-22.00
Приготовление ко сну (чистка одежды, обуви, гигиенические процедуры)	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	22.00-22.30

Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	Для 14-15 лет: 22.00-7.00 Для 16-17 лет: 22.30-7.00
-----	------------	------------	------------	--

! В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев и т. п.

! Отдых должен быть активным - поход в лес, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, сбор материала для коллекций, разнообразные подвижные игры, купание. Полезен также посильный физический труд на воздухе, в саду, огороде.

! Правильно организованный режим дня учащихся в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма.

Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах)

Возраст, лет	Учебные занятия дома	Спорт Игры Прогулки	Чтение Занятия в кружках Помощь семье	Приём пищи Туалет Зарядка	Ночной сон
7	1	3,5	2,5	2,5	11 – 10,5
8	1 -1,5	3,5	2,5	2,5	11 – 10,5
9	1,5 - 2	3,5	2,5	2,5	11 – 10,5
10	2 – 2,5	3,5	2,5	2,5	10,5 -10
11	2 – 2,5	3	2,5	2,5	10 – 9,5
12	2,5 - 3	3	2,5	2,5	9,5 - 9
13	3 - 4	2,5	2	2	9,5 - 9
14	3 - 4	2,5	2	2	9,5 - 9
15	3 - 4	2,5	2	2	9 -8,5
16	3 - 4	2,5	2	2	8 - 8,5

