**Режим дня школьника!**

Начало учебного года для многих детей становится стрессом. После длительного отдыха вновь нужно привыкать к новому распорядку, активизировать свое внимание, мышление, память. Стрессовый период может длиться от 1 до 3-х месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Чтобы сгладить этот неблагоприятный период нужно заранее налаживать режим дня школьника.

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

***От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.***

Формируя режим дня школьника, нужно учитывать периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются 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. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

**Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену**

**(начало занятий в 8.30)**

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак 7.30-7.50.

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

Занятия в школе 8.30-12.30.

Горячий завтрак в школе около 11 ч.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе12.30-13.00.

Обед 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых или сон 13.30-14.30

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

Полдник 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 22.00-7.00.

**Примерный режим дня учащихся, занимающихся во 2-ю смену**

**(начало занятий в 14.00)**

Подъем 7.30.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.30-8.00

Утренний завтрак 8.00-9.00

Приготовление уроков, уборка рабочего места 9.00-11.30

Прогулка, подвижные игры и развлечения 11.30-12.30

Обед 12.30-13.00

Дорога в школу 13.00-14.00

Занятия в школе, полдник, внеклассная и общественная работа 14.00-20.00

Дорога домой 20.00-20.30

Ужин и свободные занятия 20.30-22.00

Приготовление ко сну 22.00-22.30

Сон 22.30-7.30

Важно не просто заставить ребенка следовать разработанному плану, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным. Правильный распорядок сохранит здоровье ребенка, убережет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов. А для того чтобы ребенку было легче адаптироваться под сформированный режим дня, можно проявить смекалку и оформить плакат расписания на каждый день.

Режим дня необходимо соблюдать всем - и взрослым, и детям, так как отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье. Режим дня - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм. Родителям стоит помнить, что ребенок - это не их собственность и заставлять его что-либо делать не правильно. Тот ребенок, чьи родители прислушиваются к желаниям и требованиям, развивается быстрее и имеет крепкие нервы и здоровую психику. Найти грань между воспитанием и не подавлением личности бывает не просто, однако, искренняя любовь и внимание к ребенку даст ключик взрослым к грамотному установлению распорядка дня.

Наталья Михайловна Мальцева

Учитель-дефектолог.