

Что же такое рационально организованный режим дня?

Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребёнка. Во-вторых, это достаточный отдых на свежем воздухе. В – третьих, это регулярное и полноценное питание. И, наконец, в-четвёртых, это достаточный и продолжительный сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка. Следить за режимом, конечно же, должны родители.



Приготовление домашних заданий – камень преткновения, причина конфликтов, следовательно, взаимных обид. Очень часто их выполнение затягивается на час, а то и на два. Прежде всего потому, что не сформированы навыки самостоятельной работы и ещё потому, что родители требуют многократное переписывание работ с черновика на чистовик, заставляют сделать всё в один присест, не учитывая, что максимальная продолжительность работы у младших школьников примерно 30 минут (а у некоторых значительно меньше), не давая отвлечься, расслабиться (15-минутные паузы совершенно необходимы для сохранения работоспособности)

И ещё следует помнить, что **основная функция домашних заданий – дать ребёнку опыт самостоятельной работы.**

Исследования, проведённые в последние годы, показали, что среди младших школьников многие не досыпают ежедневно 1-2 часа.



Что надо сделать, чтобы ребёнок спокойно спал?

- Выключить или приглушить радио и ТВ (даже если они находятся в соседней комнате);
- проветрить комнату (до +18°C);
- ребёнок должен спать в отдельной постели, чтобы его не беспокоили;
- постель должна быть не слишком мягкой, а подушка не толстой.
- ужин должен быть не позже, чем за 1-1,5 часа до сна;
- не отождествлять сон с наказанием;
- все проблемы выяснять до того, как наступило время сна;
- перед сном не заниматься шумными играми;
- не смотреть поздно ТВ передачи;
- если ребёнок перевозбуждён или нервничает, спокойно погуляйте с ним 40-60 минут;
- довольно часто малыши боятся спать в темноте. Не травмируйте нервную систему, включите свет в соседней комнате и приоткройте дверь.

И, конечно, не забудьте подойти к ребёнку, поцеловать, погладить по голове, спеть песенку. Запомните, что ласка, внимание – не пустяк и поэтому найдите время для этого!

Так, первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Регулярное недосыпание, даже полчаса-час тяжело переносится ребёнком. Ухудшается память, внимание, работоспособность.

*Материал подготовлен учителем-дефектологом ПМПК
Джумакаевой Э. М.*



Режим и работоспособность (информация для родителей)

Под работоспособностью понимается способность действовать целенаправленно, достигая известных результатов.

Известно, что работоспособность зависит от внешних условий и функционального состояния организма. Работоспособность первоклассника снижается довольно быстро, об этом сигнализирует общее «двигательное беспокойство». Через 15-20 минут урока число не слушающих, вертящихся, отвлекающихся, а то и просто играющих детей катастрофически возрастает. То же самое отмечают родители во время приготовления уроков.

Двигательное беспокойство - защитная реакция организма ребёнка. Ребёнок как бы отключается, давая себе отдых, не доводя свой организм до утомления.

Гигиенисты и физиологи рекомендуют сменить вид деятельности и дать передышку, отдых. В этих случаях удаётся как бы отодвинуть утомление и продлить время эффективной работы.

Есть определённые закономерности изменения умственной работоспособности. Их полезно знать не только учителю и родителям, их необходимо учитывать при организации всех видов учебных занятий в школе и дома.

В процессе деятельности сначала происходит постепенное повышение работоспособности, это так называемый период вработывания, затем наступает период оптимума, когда работоспособность удерживается на определённом уровне. Причём время этой устойчивой работоспособности может быть различным. Потом появляются первые признаки утомления – **снижение внимания, двигательное беспокойство, снижение темпа работы, увеличение количества ошибок.**

Это те внешние признаки снижения работоспособности, утомления, которые можно заметить.

В тот момент, когда утомление только начинается, нужно либо снизить нагрузку, либо изменить вид деятельности, либо дать отдых, и тогда мы не доведём ребёнка до резкого утомления. И через некоторое время вновь сможем продолжить работу.

Во время занятий дома необходимо учитывать эти закономерности, дать время «собраться», сосредоточиться (не торопить ребёнка в этот момент), не требовать приготовления всех заданий «в один присест», а если видите, что ребёнок уже отвлекается, крутится, потягивается, дать возможность передохнуть. Важно учитывать, что самые трудные занятия в первом классе – письмо и чтение, и наибольшее напряжение организма вызывает письмо букв, слов, предложений, списывание текста. Самое трудное в математике – решение задач.

Специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного чтения не должна в 7-8 лет 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма – 2 мин 40 сек в начале урока и 1 мин 45 сек – в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).

Начальные признаки утомления должны знать и учитель, и родители:

1. Снижение качества работы (количество правильных ответов), повышение числа ошибок.
2. Резкое ухудшение почерка.
3. Изменение поведения ребёнка – он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается.
4. Изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица).
5. Появление жалоб на усталость. У некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силён, что они могут и заснуть.

Учебный процесс не должен исключать утомления вообще, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления.



Начальными признаками переутомления могут быть следующие особенности в поведении ребёнка – плаксивость, раздражительность, стойкое снижение работоспособности (например, ситуация, когда ребёнок «забывает» даже то, что знал, делает «глупые» ошибки), снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. **Часты при этом жалобы на головные боли, боли в животе, нарушается сон, аппетит.**

При переутомлении изменения, происходящие в организме, не проходят ни при кратковременном отдыхе, ни при переключении на новый вид деятельности. Переутомление отрицательно сказывается не только на работоспособности, но, если оно становится хроническим, и на росте, развитии ребёнка, состоянии его здоровья.

Одним из основных факторов, позволяющих сохранить работоспособность, отодвинуть утомление, является рациональная организация режима дня.

Удивительно, но, когда речь идёт о рациональной организации режима дня школьника, и родители, и учитель считают этот вопрос несущественным, не требующим специального внимания. И напрасно.

