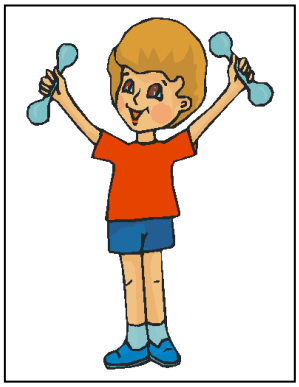
Каким должен быть режим дня младшего школьника?

Соблюдение режима дня позволяет ребенку справиться с учебной нагрузкой, способствует укреплению его здоровья, защищает его нервную систему от переутомления.

Продолжительность сна *детей младшего школьного возраста колеблется в пределах* ***10-12 часов.*** *Даже незначительное, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье ребенка. При организации сна следите (например, в 07.30 встаёт, значит, в 20.30 должен лечь спать). Приучайте его выполнять все положенные* ***перед сном*** *гигиенические процедуры, не разрешайте активных игр, не давайте плотного ужина, кофе, крепкого чая. В помещении, где засыпает ребенок, создайте спокойную обстановку: выключите яркий свет и телевизор, прекратите громкие разговоры.*



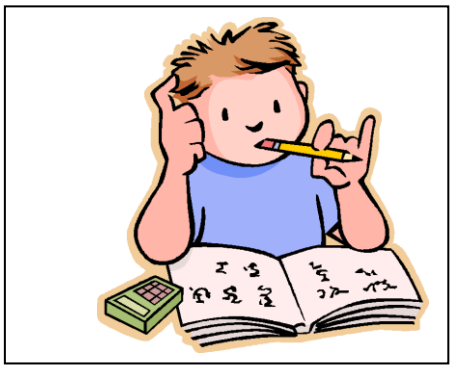
Утренняя гимнастика способствует вхождению в ритм рабочего дня. Проводиться она должна не от случая к случаю, а регулярно. Организуйте спортивный уголок, приобретите специальный инвентарь, включите ритмичную музыку, сами выполните несколько упражнений, и тогда зарядка для ребёнка станет приятной привычкой.

При организации питания ребенка обращайте внимание не только на качество и калорийность пищи, но и на правильный режим питания, то есть приём пищи в течении дня в строго определённое время.

Ребенка 7 – 10 лет рекомендуется кормить не реже четырёх раз в день, примерно через каждые 3 – 4 часа. *Утром он должен*

получать горячий завтрак. Обед – в строго определённое время, обязательно с первым блюдом. Ужин должен быть легким, и давать его следует за 1 – 1,5 часа до сна. В школе ребенок обязательно должен получать горячий – завтрак и обед. Постоянно напоминайте ребенку, что нужно мыть руки перед едой, не есть немытых фруктов и овощей, кушать аккуратно, тщательно пережёвывая пищу.

Отдых должен быть активным. *После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе, подвижные спортивные игры. Прогулка желательна и после приготовления домашних заданий.*



В режиме дня должны быть предусмотрены строго определенные часы для выполнения домашних заданий. Для второклассника это время не должно превышать одного часа, для третьеклассника – полутора часов, для четвероклассника – двух часов. ***Оптимальное время выполнения домашних заданий: 15.00 – 17.00.***

Не забудьте включить в режим дня школьника посещение кружков или спортивных секций, выполнение домашних поручений.

Чтобы ребенок привык соблюдать режим дня, составьте его вместе с ним, согласуйте все требования, в первые две недели помогайте ему осваиваться, не поощряйте необоснованного невыполнения режима и обязательно хвалите ребенка за его старание, прилежание.