***Режим дня первоклассника***

Когда ребенок начинает учиться в школе, очень важно придерживаться определенных правил организации времени. Одно из которых говорит о том, что необходимо составить распорядок дня первоклассника и придерживаться его ежедневно.

Конечно же, взрослые уже и не помнят, какие основные моменты должны быть в нем. Поэтому в этой статье изучим правила организации времени и попробуем составить примерный режим дня для первоклассника.

**Зачем нужно расписание дня для первоклассника?**

Ребенок, приходя в школу, окунается в новый мир, где ему нужно очень много сил для усвоения знаний, быстро устает. Чтобы этого не допустить, и он мог полноценно учиться, не болея постоянно, необходимо жизнь первоклассника распланировать. Это поможет не только быстрее приучить малыша к дисциплине, но и предотвратит снижение его работоспособности.

**Как составить режим дня для первоклассника?**

Чтобы правильно распланировать день своего ребенка необходимо придерживать следующих рекомендаций:

* спать первоклассник должен не меньше 10 часов, поэтому спать ложиться надо не позже 21.00;
* чередуйте умственные и физические нагрузки с отдыхом и играми, то есть после школы не делайте уроки и не планируйте дополнительные занятия или кружки;
* если ваш ребенок спит днем, значит детскому организму так надо, не лишайте его этого, просто включите сон в расписание, заменив кружок или игры дома;
* режим питания первоклассника должен состоять из 5 приемов пищи, один из которых может проходить в школе (второй завтрак);
* в меню ребенка обязательно включайте свежие фрукты и овощи и не должно быть много жареной, соленой и острой пищи;
* приучите ребенка хорошо завтракать, лучше готовить очень питательные горячие завтраки: молочные каши, оладушки, омлет, которые наполнят организм силами и разбудят его. Завтракать необходимо в спокойной обстановке, поэтому не торопите малыша;
* общее время нахождения ребенка на улице должно составлять не меньше 3 часов.

**Примерный режим школьника в 1 классе**

Составлен, исходя из того, что начало уроков в 8.30.

* 6.30 - 7.00 – пробуждение;
* 7.00 - 7.30 – утренняя зарядка, водные процедуры, одевание;
* 7.30 - 7.45 – завтрак;
* 7.45 - 8.15 – путь на занятия в школу;
* 8.30 - 12.00 – обучение;
* 10.00 - 10.30 – школьный завтрак;
* 12.00 - 13.00 – дорога домой с прогулкой на улице;
* 13.00 - 13.30 – переодевание, водные процедуры;
* 13.30 – 14.00 – обед;
* 14.00 - 15.30 – отдых: сон, прогулка на улице, занятия спортом, игры и просмотр мультиков;
* 15.30 - 16.30 – повторение школьного материала, выполнения заданий (каждые 15 минут требуется делать перемену);
* 16.30 – 16.45 – полдник;
* 16.45 - 18.00 – посещение кружков, дополнительных занятий с одновременной прогулкой;
* 18.00 – 19.00 – помощь маме по хозяйству или свободное время: совместные активные игры в помещении или на улице;
* 19.00-19.30 – ужин;
* 19.30 – 20.00 – пешая прогулка (без подвижных игр) на свежем воздухе или занятия по интересам;
* 20.00-21.00 – подготовка ко сну: уборка в комнате, купание, переодевание, чтение книг;
* 21.00- 07.00 – сон.

Если первоклассник после основных занятий остается в продленке, то его режим немного меняется в период с 12.00 до 17.00, но воспитатели группы продленного дня планируют его практически также, как и родители, забирающие детей домой. Основное отличие заключается в том, что не везде возможно организовать послеобеденный сон и полдник. Но это можно решить, дав первокласснику с собой в школу яблоко, сухофрукты или печенье.

Ребенку будет сложно привыкнуть к режиму в течение первых двух месяцев, но потом он станет более организованным, и будет уже сам знать, что и когда ему делать.