***Каким должен быть режим  дня младшего школьника?***

**Соблюдение режима дня помогает ребёнку 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 ребёнка. При организации сна следите, чтобы ребёнок ложился и вставал в определённое время (например, в 7:30 встаёт, значит, должен лечь спать в 20:30). Приучайте его выполнять все положенные перед сном гигиенические процедуры, не разрешайте активных игр, не давайте плотного ужина, крепкого чая. В  помещении, где засыпает ребёнок, 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 скоро станет приятной привычкой.

**Питание ребенка**

- при организации питания ребёнка обращайте внимание не только на качество и калорийность пищи, но и на правильный режим питания, то есть приём пищи в течение дня в строго определённое время.

**Ребёнка 7-10 лет рекомендуется кормить не реже четырёх раз в** **день, примерно через каждые 4 часа**.

Утром он должен получать горячий завтрак. Обед - в строго определённое время, обязательно с первым блюдом. Ужин должен быть лёгким, и давать его следует за 1-1,5 часа до сна. В школе ребёнок обязательно должен получать горячий завтрак, а не булочку с чаем, при продлённом дне - завтрак и обед. Постоянно напоминайте ребёнку, 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 ребёнку необходимы пребывание на свежем воздухе (ЕЖЕДНЕВНО, а не от случая к случаю) и подвижные спортивные игры, прогулка желательна и после выполнения домашних заданий.

В режиме дня должны быть предусмотрены строго определённые часы для выполнения домашних заданий. Для второклассника это время не должно превышать одного часа, для третьеклассника - полутора часов, для четвероклассника- двух часов. **Оптимальное время** **для выполнения домашних заданий: 15:00-17:00.**

**Не забудьте  включить в режим дня школьника:**

- посещение кружков (для разностороннего развития личности ребенка);

- спортивных секций (для укрепления физического здоровья);

- выполнение домашних поручений(прививая самостоятельность и ответственность, которых зачастую не хватает).

Чтобы ребёнок привык соблюдать режим дня, составьте его вместе с ним. Согласуйте все требования, в первые недели помогайте ему осваиваться, не поощряйте необоснованного невыполнения режима и обязательно **хвалите и поощряйте** своего ребёнка за его старание, прилежание.

 **советы родителям первоклассников**

* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
* Не торопите, умение рассчитать время - ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.
* Не отправляйте ребенка в школу без завтрака; до школьного завтрака ему придется много поработать.
* Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
* Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ре­бенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу во­просов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не  займет много времени.
* Если видите, что ребенок огорчён, но молчит, не допытывай­тесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
* Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происхо­дил без ребенка.
* После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора доспать) для восстановления сил.
* Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой»,
дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна
наша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка
(«не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.
* В общении с ребенком старайтесь избегать условий. «Если ты сделаешь, то.., ». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
* Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
* Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учи­телем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показа­тели утомления, трудности учебы.

Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «Ты уже большой» 7-8-летнему ребенку) любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся задень и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

 ***Завтра - новый день, и мы должны сделать всё, чтобы он был спокойным, добрым и радостным!***

 ***С Уважением. Ваш психолог В.А. ☺***