

## ПРИМЕРНАЯ СХЕМА РЕЖИМА ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Под режимом дня понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Если у ребенка отмечаются раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушения сна, отставание в физическом развитии, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня. Рационализация режима — одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и оздоровления детей.

С гигиенических позиций четко нормируются все виды деятельности и отдыха детей. Чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время. Когда предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для осуществления последующего, это способствует закреплению системы устойчивых условных рефлексов. Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома (со второго полугодия), отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

### **При разработке данных рекомендаций была использована следующая литература:**

- 1) «Новые Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ» – М.: ТЦ Сфера, 2004. (СанПиН 2.4.2.1178-02).

- 2) **«Перечень профилактических и оздоровительных технологий, реализуемых в образовательных учреждениях. Инструкция по применению»** – М.: 2004. (Пособие для врачей). Министерство здравоохранения и социального развития РФ. ГУ Научный центр здоровья детей РАМН. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков.
- 3) **«Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях»** – М.: 2002. (Пособие для врачей). Министерство здравоохранения РФ. ГУ Научный центр здоровья детей РАМН. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков.
- 4) **«Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей (руководство для медицинских работников образовательных и лечебно-профилактических учреждений санитарно-эпидемиологической службы)»** / (Кучма) – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2005.
- 5) **«Организация и режим работы групп и школ продлённого дня. Методические рекомендации»** – М.: Министерство здравоохранения СССР, 1980.
- 6) **«Программа развития начального общего образования ЦАО города Москвы на 2004-2007гг»** / (Моисеев И.А.) – М.: Научно-методический центр ЦОУО ДО города Москвы, 2004.
- 7) **«Физиология и гигиена младшего школьника»** – М.: ВЛАДОС, 2002. Кирпичев В.И. (Реценденты: Безруких М.М., Виноградова Н.Ф., Фарбер Д.А.).
- 8) **«Укрепление здоровья детей в современной школе»** / (Сухарев А.Г., Цыренова Н.М.) – М.: МИОО, 2004.
- 9) **«Физиолого-гигиенические и психосоциальные основы обучения и воспитания»** / (Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Э.) – М.: МИОО, 2004.

№ п/п	РЕЖИМНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	ВРЕМЯ	ПРИМЕЧАНИЕ / КОММЕНТАРИЙ
1.	Подъем	7.30	Наиболее благоприятное время подъема ребенка после ночного сна — 7—7.30 ч утра, таким образом, общая продолжительность ночного сна первоклассника — 10,5—11 ч.
2.	Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	7.30-7.45	Начинать свой день первокласснику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени. Утренняя гимнастика позволяет организму перейти от сна к бодрствованию, она улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создаёт бодрое, хорошее настроение. После зарядки желательно принять душ. После этого одеться, убрать постель и позавтракать.
3.	Завтрак	7.45-8.00	Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Изменения интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей. Приём пищи без аппетита вызывает расстройство работы органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

4.	<b>Пребывание в школе (урочное время)</b>	<b>8.30-12.20</b>	<p>Очень полезно перед началом занятий совершить прогулку в течение 20 – 30 мин, это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала.</p> <p>В школу ученик должен приходить за 10—15 мин. до начала занятий и готовиться к уроку. Это позволит сконцентрировать внимание на материале предстоящей учебной деятельности.</p>
5.	<b>Предобеденное пребывание на воздухе (прогулка, игры, развлечения)</b>	<b>12.20-13.00</b>	<p>Пребывание на открытом воздухе – наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий организм после утомительных занятий, повышающий его работоспособность до уровня, необходимого для полноценного приготовления домашних заданий. Во время прогулок повышение крови кислородом, улучшаются обменные процессы. Пребывание на воздухе способствует закаливанию организма, профилактике ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии.</p> <p>Длительность прогулки должна составлять 40 мин. – 1,5 часа.</p>

6.	<b>Обед</b>	<b>13.00-13.30</b>	Для учащихся начальной школы образовательных учреждений предусматривается организация двухразового питания. Оно предполагает организацию обеда и полдника (обязательно для групп продлённого дня).
7.	<b>Сон для учащихся первых классов и детей с ослабленным здоровьем</b>	<b>14.00-15.00</b>	Детям с ослабленным здоровьем, быстро утомляющимся, с повышенной возбудимостью нервной системы необходим также дневной сон продолжительностью 1—1,5 ч. Дневной сон вообще показан всем первоклассникам. При возрастании умственных и физических нагрузок (в период острой адаптации к условиям школьного обучения) продолжительность сна целесообразно увеличивать примерно на 1 ч.

8.	<p align="center"><b>Подвижные игры, развлечения на открытом воздухе</b></p>	<p align="center"><b>15.00-15.45</b></p>	<p>Наилучшим сочетанием видов деятельности детей является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры и танцы, хореография, хор (дыхательная гимнастика) в хорошо проветриваемом помещении, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и прочее).</p> <p>Продолжительность (общая) пребывания на открытом воздухе должна составлять для первоклассников – 3- 3,5 ч.</p>
9.	<p align="center"><b>Полдник</b></p>	<p align="center"><b>15.45-16.00</b></p>	<p>Для младших школьников предусматривается организация двухразового питания. Оно предполагает организацию обеда и полдника.</p>

10.	<p align="center"><b>Самостоятельные учебные занятия (со второй половины учебного года)</b></p>	<p align="center"><b>16.00-17.00</b></p>	<p><i>Самостоятельные учебные занятия</i> и приготовление уроков должны быть строго регламентированы. Существующее сегодня мнение «больше занятий — больше успехов» ошибочно. Ни в коем случае не следует превышать рекомендуемое время подготовки уроков, а при возможности лучше его сокращать. Дело в том, что к домашним учебным занятиям во второй половине дня ребенок приступает с уже сниженной работоспособностью после всей предшествующей учебной деятельности и относительная интенсивность нагрузки для учащихся значительно повышается. Общая дневная нагрузка у ребенка не должна быть чрезмерной. В противном случае организму школьника, особенно больного или ослабленного, будет нанесен вред, а качество выполнения задания при этом неизбежно снизится. Приготовление домашних заданий следует начинать всегда в определенные часы. Привычка заниматься в одно и то же время способствует настрою всего организма к напряженной умственной работе. Наиболее продуктивному труду помогают создание рабочей обстановки, рациональная организация рабочей зоны (письменный стол с определенным порядком расположения необходимых принадлежностей, удобный, подобранный по росту стул, достаточная яркость освещения и др.).</p> <p>Самоподготовку учащимся рекомендуется начинать с заданий средней трудности, затем переходить к наиболее сложному и трудному материалу, а завершать работу выполнением самых легких заданий. Такой порядок приготовления уроков способствует постепенному вхождению в работу, максимально сложные задания будут выполняться на фоне высокой работоспособности, а легкие — во время спада продуктивности деятельности. Вначале следует выполнять письменные задания, а затем переходить к устным.</p> <p>Напряженная умственная работа не может долго быть эффективной. Поэтому через каждые 15—20 мин. выполнения домашних заданий необходимо делать короткие перерывы с выполнением физических упражнений (психофизпаузы, физкультминутки) и снятием зрительного напряжения (путем фиксации взора на дальних предметах, круговых движений глаз и т. п.). Это способствует быстрому восстановлению работоспособности и предупреждает развитие утомления. Через 40—45 мин. работы следует устроить более длительный перерыв продолжительностью около 10 мин.</p>
-----	---	--	---

11.	<b>Ужин</b>	<b>19.00-19.30</b>	В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком. А на ужин – молочно – растительные продукты.
12.	<b>Работа по дому</b>	<b>19.30-20.00</b>	В свободное время дети должны оказывать посильную помощь семье, выполняя определенную работу по дому. Первоклассники привлекаются к уборке комнаты, мытью посуды, уходу за комнатными растениями и домашними животными и т. п. Подобный труд способствует не только правильному воспитанию ребенка, но и его физическому развитию, укреплению здоровья.
13.	<b>Вечерняя прогулка</b>	<b>20.00-20.30</b>	В вечернее время дети также могут играть на открытом воздухе. Особенно полезна прогулка после ужина, перед сном, продолжительностью около 30 мин. Она снимает утомление, накапливающееся к концу дня, снижает возбуждение нервной системы, способствует быстрому засыпанию в дальнейшем. В общей сложности первоклассники должны проводить на свежем воздухе 3—3,5 ч в день. К сожалению, в современных условиях у детей нередко нарушается именно этот очень важный компонент режима дня, что отрицательно сказывается на их здоровье и работоспособности.



14.	<b>Гигиенические процедуры, приготовления ко сну</b>	<b>20.30-21.00</b>	В режиме дня школьника достаточное время предусматривается для гигиенических процедур. Личная гигиена включает в себя утренний и вечерний туалет, утреннюю гимнастику с последующими водными процедурами, переодевание после школы и прогулок и т. п.
15.	<b>Ночной сон</b>	<b>21.00</b>	Общая продолжительность ночного сна младшего школьника — 10,5—11 ч.