

***«Режим дня  
первоклассника и его  
влияние на учебную  
деятельность».***

Легко тому, кто не заставляет себя  
делать то, что надо.

В.А.Сухомлинский

# Условия для успешного обучения в школе

1. Речевое развитие
2. Развитие внимания и памяти
3. Общее развитие ребёнка
4. Развитие движений и пространственная ориентация
5. Зрительно – пространственное восприятие и зрительно – моторные координации
6. Здоровье ребёнка



## статистика

- остаются здоровыми после первого года обучения 20 – 25 % первоклассников
- 10% детей, поступающих в 1 класс, уже имеют нарушения зрения



- треть учащихся имеют нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения
- дефицит двигательной активности первоклассника составляет 40%



# Факторы , влияющие на уровень здоровья

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

20% здоровья зависит от наследственных факторов,

20% от факторов внешней среды,

10% от деятельности системы здравоохранения, а  
остальные

50% - от самого человека, от того образа жизни,  
который он ведет.





# ***Школа, ребёнок, семья... Звенья одной цепи.***

***Общая задача*** - вырастить здорового и воспитанного человека.

Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения ***режима дня.***



# Режим дня



**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.







# ***Сон.***

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны ***спать не меньше 10 часов*** (некоторым полезен дневной сон).



# ***Гигиенические правила перед сном.***

**Не** играть в шумные и азартные игры.

**Не** заниматься спортом.

**Не** смотреть «страшные» фильмы.



# ***Учебная деятельность.***

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.



# Занятия по интересам.

Оптимальное время для  
дополнительных занятий  
с 15.00 до 16.00 ч.





# Двигательная активность.

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



# Вывод:

- Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».





**РЕЖИМУ  
ДНЯ МЫ  
ДРУЗЬЯ**



## Рекомендации для родителей.

1. Каждый пункт режима должны контролировать взрослые.
2. Должны соблюдаться все правила распорядка дня.
3. Следует учитывать состояние здоровья ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода.
4. Продумайте сегодня, как будет организован день вашего ребёнка завтра.
5. Будьте настойчивы и терпеливы.





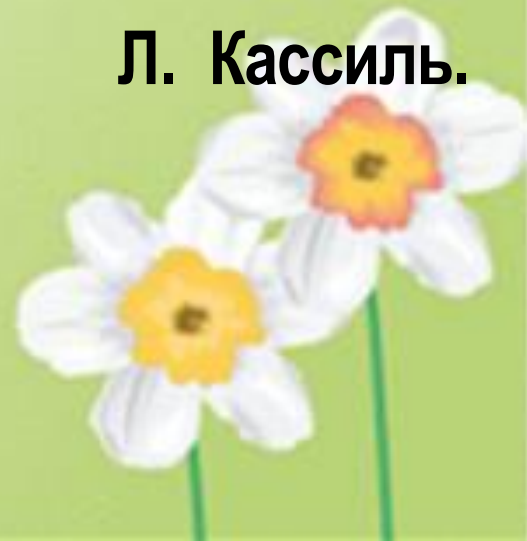
# Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.



**Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа... Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега...**

**Л. Кассиль.**



# Ресурсы интернет

---

GoldenOne.ru

Semyar.ru

<http://www.artecoart.ru/cgi-bin/article.pl?idp=1085>

<http://www.megabook.ru/DescriptionImage.asp?MID=417081&AID=599807>

<http://76307s002.edusite.ru/p83aa1.html>

<http://vospitalochka.ru/showthread.php?p=343>