

Как планировать режим дня для младших школьников.

Как планировать режим дня для младших школьников

Младшие школьники имеют ряд своих особенностей, поэтому в этом возрасте важно понимать какие факторы нужно учитывать при планировании режима дня для детей. И все таки... Как планировать режим дня для младших школьников.

В возрасте 6-11 лет у детей происходят существенные психологические и физические изменения. Формирование отделов позвоночника обуславливает большую подвижность ребенка. В этот период чаще всего возникают трудности с особенностями нового режима, с новыми взаимоотношениями в семье, с учителями и одноклассниками. Возникает, так называемое, «перенасыщение знаниями», которое выпадает как раз на середину учебного года.

Первая трудность с новым режимом связана с тем, что надо просыпаться в определенное время, нельзя пропускать занятия, опаздывать, на уроках приходится долго сидеть, выполнять домашнее задание и так далее.

Ребенок не привык к такому порядку и у него возникает чрезмерная утомляемость, усталость, сбои в учебной деятельности, нарушение режимных моментов.

Чтобы помочь ребенку перестроиться к новой системе необходимо правильно распланировать его «рабочий» день.

При планировании необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и тот факт, что наиболее работоспособными считаются часы с 11.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.00.

Важно чередовать нагрузки и отдых.

Детям этого возраста важно больше двигаться, так как они долго сидят за партой на уроках. Это поможет ребенку быть в нормальной физической форме. Утренняя зарядка поможет организму включиться в работу.

Питание должно быть полноценным, со всеми необходимыми витаминами. Есть желательно в определенное время и не перекусывать между приемами пищи.

Свободное время ребенка должно состоять из игр и его увлечений, так как это его личное время, в которое он может заниматься, чем пожелает. Не желательно разрешать ребенку смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день.

Во время сна снижается физическая активность и организм восстанавливает силы, поэтому продолжительность сна должна составлять 9-10 часов.

Соблюдение этих условий поможет ребенку адаптироваться к новому школьному режиму и поможет ему сохранить физическое и психическое здоровье.

Автор: Анастасия Анистратенко