**Режим дня первоклассника**

Под ***режимом дня*** понимается *рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.* Режим дня 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 первоклассников 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. На родительских собрани­ях, во время индивидуальных бесед с родителями учитель дол­жен пропагандировать необходимость обязательного соблюде­ния режима дня, пояснять значение каждого элемента режима для успеваемости и сохранения здоровья учащихся.

**Основными компонентами** **режима являются следующие:**

- сон,

- пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные иг­ры, занятия физкультурой и спортом),

- учебная деятельность в школе и дома,

- отдых по собственному выбору (свободное вре­мя),

- прием пищи,

- личная гигиена.

Для того, чтобы без ущерба для здоровья справляться с многочисленными нагрузками, ребенку  необходимо со­блюдать *рациональный* режим дня, т.е. целесообразно уста­новленный и постоянно выполняемый порядок чередования труда (умственного и физического), отдыха, приема пищи и сна. Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повышает    работоспособность,    успеваемость,    дисциплинирует школьника. Систематическое выполнение режима дня спо­собствует нормальному росту и развитию организма.

Основные режимные моменты  — это учебные занятия в школе и дома, занятия в уч­реждениях дополнительного образования, кружках и т.д., подвижные игры и спорт, прогулки, помощь в семье и само­обслуживание, свободное время, прием пищи и ночной сон. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Мо­гут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьни­ков во внеурочное время. Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физиче­ских нагрузок и труда и отдыха при этом всякая деятель­ность, как интеллектуальная, так и физическая, по характе­ру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление орга­низма.