О режиме дня первоклассника

Есть определенные закономерности изменения умственной работоспособности. Сначала происходит постепенное повышение работоспособности, период врабатывания, приспособления к деятельности. Затем наступает период оптимума, когда работоспособность удерживается на определенном уровне. Потом появляются первые признаки утомления — снижение внимания и темпа работы, двигательное беспокойство, увеличение количества ошибок.

В тот момент, когда утомление только начинается, нужно либо снизить нагрузку, либо изменить вид деятельности, либо дать ребенку отдых. Во время занятий дома необходимо учитывать эти закономерности, не требовать приготовления всех заданий в один присест, а если видите, что ребенок уже отвлекается, крутится, потягивается, дать возможность передохнуть.

Начальными признаками переутомления могут быть следующие особенности в поведении ребенка: плаксивость, раздражительность, стойкое снижение работоспособности, снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. Могут появиться жалобы на головные боли, боли в животе, нарушения аппетита, сна.

Одним из основных факторов, позволяющих сохранить работоспособность, отодвинуть утомление, является рациональная организация режима дня.

Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка.

Во-вторых, это достаточный отдых на свежем воздухе.

В-третьих, это регулярное и полноценное питание.

В-четвертых, это достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребенка. Следить за режимом, конечно же, должны родители.