



## **Рекомендации родителям по организации домашнего режима первоклассников.**

### **1. Выполнение домашнего задания.**

1. Ученик, занимающийся в 1 смену, придя из школы должен:

-пообедать, отдохнуть - 2-2,5 часа (лучше всего активный отдых, подвижная деятельность). Это снимает утомление от школьных занятий и к тому же к 17-18 часам наблюдается второй подъем работоспособности.

-приступать к выполнению домашнего задания.

2. В 1 классе продолжительность выполнения домашнего задания 1,5-2 часа, причем через каждые 30 минут рекомендуется делать паузы по 5-10 мин., активные по характеру деятельности.

3. Максимальная продолжительность непрерывного письма в начальных классах не более 8-12 минут. Максимальная продолжительность непрерывного чтения в начальных классах 15-25 минут.

4. Учитывайте сложность предметов: сначала предметы средней сложности (стадия вработывания), затем сложные, в конце - легкие. Причем, сначала выполняйте письменные предметы, как более трудоемкие, затем устные.

5. Обеспечьте отсутствие внешних раздражителей - шума работающих магнитофона, телевизора и т.д.

### **2. Свободное время первоклассника.**

В первом классе рекомендуется посещение не более одного кружка или секции, чтобы не вызвать переутомления чрезмерными перегрузками. При выборе кружка или секции учитывайте состояние здоровья ребенка, его склонности, а также желание и способности.

Если в свободное время ваш ребенок играет на компьютере, то учащимся 1-4 классов заниматься у компьютера можно не более 30 минут с регулярными паузами по 5 минут.

### **3. Сон.**

У ученика должно быть определенное время отхода ко сну и подъема. Это вырабатывает привычку сразу просыпаться, а также крепко засыпать именно в это время.

Продолжительность - это время необходимое для полноценного отдыха. Недостаточное время сна ведет к снижению работоспособности, быстрому наступлению утомления. Продолжительность сна зависит от возраста, физического развития и состояния здоровья. У младших школьников она составляет 10 часов.

## **Глубина сна.**

Глубина сна зависит от правильной его организации:

- Постель школьника должна быть не слишком мягкой, но и не слишком жесткой. Не допустимы кровати с панцирной сеткой.
- Глубокому сну мешает обильный ужин перед сном. Нежелательно давать вечером шоколад, кофе, крепкий чай.
- Перед сном следует исключить возбуждающие игры, усиленную умственную работу.
- Создайте необходимый воздушно-тепловой режим (хорошо проветрить помещение, температура должна быть чуть-чуть ниже комфортной -17 градусов).
- Постарайтесь свести к минимуму внешние раздражители - шум, свет.
- Хорошо влияют на сон: спокойная недолгая прогулка, комплекс водных процедур (умывание, чистка зубов, душ).

Педагог-психолог  
МБОУ «ДООШ №2»

Шукалович О.М.