

detkityumen.ru

## Полезный распорядок дня для младших школьников

Как известно, все родители беспокоятся о том, чтобы их ребёнок проводил каждую минутку своей жизни с пользой (ну, или хотя бы без вреда). К сожалению, не у всех родителей хватает времени, опыта и навыков, чтобы развивать своего ребёнка гармонично, присматривать за ним в будние дни, ежедневно тратить по несколько часов самостоятельно обучая своего малыша творческим навыкам. Да и в целом, разработать полезный распорядок дня для своего ребёнка, получается не у всех. Что же тогда делать?

Мы подготовили небольшой материал о том, что должно входить в режим дня ребёнка, чтобы он не только всесторонне развивался, но и напрасно не перегружался.

### **Двигательная активность**

Ребёнок нуждается в движениях. Чем больше ребёнок двигается, занимается активным спортом, тем активнее растёт и тем лучше развивается его головной мозг. Поэтому в режим дня младшего школьника обязательно следует включать подвижные игры и занятия физической культурой. Если вы не знаете, каким спортом лучше заниматься вашему ребёнку, мы посоветуем вам детскую хореографию, тут и растяжка, и танец, и игры, и тренировка мышц спины, а впоследствии и правильная осанка, что для школьников немаловажно. К занятиям хореографией нет противопоказаний, ей могут заниматься как девочки, так и мальчики, в возрасте от двух с половиной лет.

### **Выполнение домашнего задания**

После окончания учебных занятий в школе, перед выполнением домашних заданий младшему школьнику необходимо организовать прогулку на свежем воздухе, длительностью не менее 1 часа.

Выполнять домашнее задание необходимо уже после прогулки и обеда.

Школьникам, учащимся с первой смены, для подготовки домашнего задания хорошо подходит время между 15:00 ч. и 16:30 ч., к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности.

Обучающимся со второй смены домашнее задание можно подготовить после завтрака или полдника и непосредственно перед выходом в школу, примерно между 9:00 и 11:00 ч.

Продолжительность подготовки младших школьников к урокам не должна превышать 1,5 - 2 ч. Важно не забывать каждые 45 минут делать небольшие перерывы.

### **Внешкольная деятельность**

Экскурсии, занятия в кружках, секциях способствуют гармоничному развитию личности ребенка. Но и здесь важно не переусердствовать.

Рекомендуется к посещению до двух кружков в день разнонаправленного действия. Например, рисование и хореография, лепка и театральная группа.

Такие развивающие занятия, как чтение, рисование, лепка должны занимать не менее 1 – 1,5 ч. в день. Ну, а просмотр телевизора и сидение за компьютером необходимо ограничить до 40 – 45 минут в день.

Таким образом, для нормального, гармоничного роста и развития ребёнка, необходимо составить и соблюдать примерный режим дня, в котором будут чередоваться все виды деятельности. Это позволит вашему ребёнку, и познать мир, и сохранить своё здоровье.

Но, всё же, как быть работающим мамам и папам, если они не могут целый день присутствовать рядом с ребёнком и контролировать его режим дня?

В таких случаях одни родители доверяют своих детей няням, бабушкам и просто близким родственникам, другие - детским развивающим центрам, специализирующимся не только на присмотре за детьми, но и на их всестороннем развитии. Мы, как один из таких центров, составили примерный распорядок дня для наших воспитанников:

**Если ребёнок учится с 1-ой смены:**

- Отдыхает после школы, - занимается рисованием, свободными играми;
- Обед или полдник;
- Выполняет домашнее задание под присмотром педагога;
- Занимается в кружке, связанном с физической активностью;
- Читает, смотрит мультфильмы, гуляет на улице;
- Занимается в творческом, развивающем кружке.

**Если ребёнок учится со 2-ой смены:**

- Занимается рисованием, свободными играми, помогающими ему быстрее отойти от сна;
- Полдник;
- Занимается в творческом, развивающем кружке;
- Читает, смотрит мультфильмы, гуляет на улице;
- Выполняет домашнее задание под присмотром педагога;
- Занимается в кружке, связанном с физической активностью;
- Занимается учебной деятельностью в общеобразовательном учреждении.

Так, грамотно составив ребёнку распорядок дня, можно не беспокоиться о том, что он потратит драгоценное время зря или переутомится от большого количества неправильно подобранных развивающих кружков и секций.

**Записаться на занятия в ДРЦ «Продлёнка +»**

и задать интересующие вас вопросы можно

по тел.: **617-886, 8-922-266-69-26**

по эл. почте: [plus@spas72.com](mailto:plus@spas72.com)

**График работы:**

Пн - Пт, с 08:00 до 20:00

Сб - Вс, с 11:00 до 20:00

**Адрес:**

г. Тюмень, ул. Широтная, 138/4

Группа ВК: <https://vk.com/prodlenkaplus>

Сайт: <http://www.spas72.com>

Персональная страница на сайте "[Детки!](#)"

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category138/3516/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category138/3516/)