

Рекомендации родителям будущих первоклассников

Информация об организации процесса обучения детей в школе.

Наименее осведомленными с графиком работы школы оказываются родители, которые впервые сталкиваются с опытом поступления ребенка в школу. Предлагаем им ознакомиться с типичным графиком работы школы. Как правило в первой половине дня проводятся уроки по расписанию, во второй - школьники выполняют домашнее задание и посещают секции, кружки, различные мероприятия.

Типичный график работы школы.

Школа открыта для учащихся с 8.00 до 18.00.

Обычно занятия начинаются с 8.30.

В сентябре занятия для учащихся первого класса заканчиваются после третьего урока. Длительность урока в первый месяц 35 минут

Затем длительность урока увеличивается.

Длительность перемен 10—15 мин.

В школе дети получают завтрак.

При необходимости можно записать ребенка в группу продленного дня.

Группа продленного дня работает с 12.00 до 18.00.

В группе продленного дня дети обедают, гуляют, готовят домашние задания, играют.

С октября для учащихся 1-го класса добавляется четвертый урок.

Каникулы: три летних месяца, один месяц в течение учебного года, разделенный по усмотрению администрации на три или более равномерные части.

Школа может сдвигать время работы, каникул. Но начинать обучение ранее 8.00 запрещено.

Режим дня будущего первоклассника.

Огромное значение для первоклассников имеет режим дня. 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.

Организация режима дня для первоклассников предполагает чередование умственной и физической нагрузок, труда и отдыха. Важно чтобы все элементы режима осуществлялись последовательно в одно и то же время и систематично.

Сразу следует отметить, что работоспособность у детей, не одинакова на

протяжении дня. Специалисты говорят о двух, так называемых пиках трудоспособности: с 8 до 11 часов утра, и с 16 до 18 часов вечера. Затем, наступает резкий спад. Основываясь на этих данных и необходимо выстраивать оптимальный режим маленького школьника.

Просыпаться ребёнок должен приблизительно за час до выхода из дома. Сразу зарядка, затем горячий завтрак. Не стоит рассчитывать на то, что ребёнок покушает в школе - завтрак должен быть обязательно.

С 08.30 и приблизительно до 11.45 – занятия в школе. После школы стоит погулять на улице. Пусть первоклассник побегает, попрыгает, активно проведет время. Когда ребёнок приходит из школы, не стоит сразу усаживать его за уроки. Во-первых, как мы уже знаем, работоспособность ребёнка в это время сильно понижается. Во-вторых, малышу просто необходимо отдохнуть после занятий в школе. Лучшее время для подготовки домашнего задания приблизительно с 16 до 18 часов. Ужинают школьники дома за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Следите за тем, чтобы первоклассник не ложился спать слишком поздно. Спать желательно ложиться не позже 21 часа, так как первоклассник должен спать около 11,5 часов в сутки. Хороший, спокойный сон - это основа здоровья.

Примерный режим дня для первоклассника.

Подъём	7.00	
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00 – 7.20	
Завтрак	7.20-7.40	
Дорога в школу	7.40-7.55	
Занятия в школе	8.30-11.45	
Горячий завтрак в школе	9.30 – 9.45	
Дорога из школы или прогулка после занятий	12.00 – 12.30	
Обед	12.30 – 13.00	
Послеобеденный сон или отдых	13.00 – 15.00	
Прогулка, игры на воздухе, помощь семье	15.00 – 16.00	
Полдник	16.00 – 16.15	
Выполнение домашних заданий	16.30 – 17.15	
Прогулка, общественно полезный труд	17.15 – 19.00	
Ужин, свободное время, помощь семье, ручной труд, тихие игры	19.00 – 20.00	
Приготовление ко сну	20.00 – 20.30	
Сон	20.30 – 7.00	

И еще, начинать приучать первоклассника к новому режиму дня нужно постепенно, на это может уйти от двух недель до двух месяцев. Все зависит от характера и темперамента ребёнка, а также от родителей, но поверьте – эти нововведения пойдут ребёнку только во благо.

Заместитель заведующего по УВР Харина О.Ю.