

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ УЧЕБЫ?**

1) Перед тем как начать составлять режим дня для вашего ребенка, посмотрите на тот режим, который сложился естественным образом. Посмотрите, на то, как быстро ребенок просыпается, сколько времени у него уходит на завтрак и на дорогу в школу. Оцените, что следует поправить, возможно, придется слишком торопиться, чтобы успеть в школу или ребенок сильно устает после тренировки и у него нет сил на домашнее задание, он постоянно жалуется, что не успевает поиграть. Продумайте эти моменты, продолжая наблюдать и экспериментировать с расписанием. Так у вас получится правильно распределить время, чтобы ваш ребенок все успевал.

2) Режим дня можно оформить с помощью листа и ручки, также подойдет бумажный или электронный планер. Оставляем «время про запас», чтобы не бежать и не суетиться.

3) Младшему школьнику необходим отдых, поэтому в режим дня обязательно включите время для отдыха. Сон младшего школьника должен составлять не меньше 10 часов. Ученикам начальной школы также необходимо 2 часа дневного отдыха после школы.

4) В режим дня включите расписание уроков ребёнка. От количества уроков в школе и учебной нагрузки зависит время отдыха после школы.

5) Добавьте в режим дня увлечения и хобби ребёнка, а также различные кружки, которые посещает ваш ребёнок и прогулку на свежем воздухе.

6) Для того, чтобы с утра не спешить, отведите время перед сном ребёнка для того, чтобы подготовить школьную форму и собрать рюкзак с учебниками.

7) После школы, когда ваш ребенок уже отдохнул и набрался сил, наступает время для выполнения домашнего задания. Школьнику необходимо делать перерывы по 10 минут между выполнением домашнего задания, например, 30-40 минут выполнения домашнего задания и 10 минут перерыва. При умственном напряжении необходим чистый воздух, который улучшает работу мозга, поэтому периодически проветривайте помещение.

8) Уже в начальной школе полезно начинать приучать ребенка к отслеживанию времени по часам. Для этого подходят часы со стрелками. Постепенно начинаем обращать внимание ребенка на то, сколько времени у него ушло на то или иное дело, так у него сформируется «чувство времени» - основа самоорганизации и планирования.