Физическая готовность к школе

Физическая готовность к школе предлагает: общее крепкое здоровье, низкую утомляемость, работоспособность, выносливость.

В первом классе, да на протяжении всей школьной жизни необходимо уделять особое внимание формированию у детей правильной осанки, принимать меры для предупреждения искривления позвоночника и развития плоскостопия. Это достигается подбором мебели, соответствующей росту ребѐнка, правильной дозировкой физической нагрузки в течении дня и выполнением физических упражнений, укрепляющих кости, связки, мышцы и другие системы организма и улучшающих процессы обмена.

Большое значение имеет правильная организация двигательной активности ребѐнка в течение дня. Надо избегать длительного пребывания ребѐнка в одной позе (сидение, однообразная ходьба, так как это утомляет его и ведет к перегрузке некоторых отделов костно-мышечного аппарата).

Рекомендации по режиму дня первоклассника

Режим дня для учащихся 1 классов должен предусматривать : полноценный ночной сон –не менее 10 часов, время на еду, активный отдых (прогулка) на воздухе не менее 2,5-ой часов, дневной сон или отдых, свободное время не менее 1,5 часов, учебные занятия, включая дорогу в школу и обратно (4-5 часов), домашние задания (1 час), дополнительные занятия (до 1 часа).

При составлении режима дня для младшего школьника, необходимо учитывать распределение нагрузки в течение дня и недели, а также учитывать, что максимальная работоспособность у младших школьников отмечается с 8 до 11 часов и с 16 до 17 часов. Наблюдения показывают, что у первоклассников работоспособность наиболее высока в первые 15 минут урока. После 30 минут непрерывной работы наблюдается падение работоспособности, ухудшение внимания, ослабление памяти.