**Рекомендации по организации режима дня обучающихся во второй смене**

Правильно организованный режим дня — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления. Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний.

Распорядок дня Вашего ребенка строится так, как это удобно и лучше для Вашего ребенка. Важно, чтобы за свой день ребенок успел все, что надо сделать: и не спеша позавтракать, вовремя прийти в школу, и погулять, и сделать уроки, и, конечно, хорошо выспаться, так как недосыпание приводит к быстрому переутомлению, при котором невозможно успешное обучение.

Родители школьников, обучающихся во вторую смену, негативно относятся к новому распорядку дня, так как он, по их словам, доставляет массу неудобств. Также родители жалуются на то, что дети устают, а о кружках им и вовсе на этот период приходится забыть.

**Специалисты, между тем, отмечают, что и во вторую смену ребенок может успешно учиться, успевать отдыхать и помогать по дому. Все что необходимо для этого сделать – *правильно организовать режим дня* ребенка.**

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

* здоровое питание;
* полноценный отдых и сон;
* учебу в школе и дома;
* физические нагрузки;
* нахождение на свежем воздухе.

**В 8:30 школьник должен приступать *к выполнению домашнего задания***. Пожалуй, большие затруднения в составлении и выполнении режима дня испытывают учащиеся второй смены. Обычно это связано с тем, что они поздно засиживаются вечером, так как утром не нужно идти в школу, и, чтобы выспаться, встают, естественно, тоже поздно. Родители в это время на работе, а для ребенка начинается ленивый, неорганизованный день. А время летит быстро и, едва выучив уроки, приходится бежать в школу, чтобы не опаздывать на занятия. Сходить погулять, сделать что-то по дому не остается времени.

Некоторые школьники, чтобы освободить себе полдня для отдыха, стараются учить уроки вечером. **Они поступают совершенно неправильно**. Их учебная нагрузка распределена неверно: занятия в школе во вторую смену и подготовка уроков вечером – слишком большое напряжение для организма. А кроме того, этот период самый низкой умственной работоспособности. Поэтому садиться за выполнение домашнего задания школьникам второй смены, конечно, надо с утра.

Время начала выполнения домашнего задания ***должно быть твердо зафиксировано***. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших классов уходит порядка 1,5-2-х часов.

**С 10:00 до 11:00 у детей появляется свободное время**, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

**С 13:10 - до 18.15 часов - занятия в школе**, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше.

**В 19:00 ребенок должен поужинать**.

Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры.

**В 21:00-22.00 ребенок отправляется спать.**

Рано засыпать и рано просыпаться в одно и то же время – эта лучшая привычка, которую родители могут привить ребенку. Она дает возможность полноценно высыпаться, всегда легко просыпаться и быть активным и бодрым в течение дня.

**Привычка соблюдения режима дня не складывается сама собой, она требует наличия волевых усилий самого человека, а в раннем периоде его развития — волевых усилий родителей и других близких людей.**

Довольно скоро новые полезные привычки Вашего ребенка заменят старые, и он почувствует, что ему стало легче учиться.

**Памятка для родителей**

**Режим дня школьника учащегося со 2 смены**

* 8.00 - 8.30 - подъём, гигиенические процедуры, завтрак.
* 8.30 - 10.30 - выполнение домашней работы. Эффективное время для интеллектуальной и аналитической деятельности.
* 10.30 - 12.00 - свободное время. В этот промежуток времени мозгу необходима передышка. Занятия по интересам, творческие или спортивные кружки, прогулка.
* 12.00 - 12.30 - обед.
* 13.10 - 18.15 - занятия в школе. Идеальное время для активной мозговой деятельности.
* 18.00 - 19.00 - прогулка.
* 19.00 - 19.30 - ужин.
* 19.30 - 20.30 - свободное время, возможно, выполнение части домашней работы. Мозговая активность идет на спад. В это время эффективнее выполнять домашнее задание творческого характера, чтение литературных произведений.
* 20-30. - 21.30- свободное время.
* 21.30 – 22.00 - подготовка ко сну, гигиенические процедуры.
* 22.00- 8.00 - сон.

Соблюдение режима дня поможет Вашему ребенку легко адаптироваться к занятиям со второй смены.

Четкое чередования различных видов деятельности способствует развитию самостоятельности и умению рационально распределять своё время.

*Важно ! В первую очередь, строгий контроль соблюдения каждого пункта распорядка дня, пока это не войдет у ребенка в привычку.*