**Режим дня, как фактор успешности в школьном обучении**

 Первое сентября - один из волнительных дней для школьников, особенно первоклассников, их родителей, законных представителей, бабушек и дедушек. Это праздник для первоклашек и первая ступенька в мир познания, открытий, начинаний и побед. Как родителям помочь ребенку справиться со столь серьезными задачами, постараемся разобраться.

 Прежде всего, родителям необходимо понять, готов ли их ребенок к обучению в школе. Существует ошибочное мнение, что готовность ребенка к школе заключается в его способностях иметь много знаний для своего возраста. Но между интеллектуальной готовностью и готовностью психологической нельзя ставить знак равенства: ребенок может наизусть читать сложное стихотворение А.С. Пушкина, знать таблицу умножения, но не быть готовым к школьному обучению. Психологическая готовность определяется, прежде всего, уровнем развития произвольного поведения ребенка, то есть его умением подчиняться определенным правилам и делать не то, что ему хочется в данный момент, а то, что делать необходимо. Задача родителей развивать у ребенка умение преодолевать себя: приучать ребенка делать не только то, что ему, нравится, но и то, что не нравится, а то, что необходимо. И эта задача должна решаться еще в дошкольном возрасте.

 Если заострить внимание на дошкольном возрасте, как этапе развития ребенка, то необходимо отметить следующее: задача детского сада не научить ребенка читать и писать, а научить взаимодействовать с социумом, общаться со сверстниками. Отсутствие контакта со сверстниками ведет к отсутствию произвольного поведения, на важность которого в процессе обучению в школе было указано выше. Контакт со сверстниками предполагает соблюдение правил, даже если ребенку не очень хочется, но он вынужден их соблюдать, считаться с мнением, желанием других детей, чтобы иметь возможность с ними играть, быть принятым, а не отвергнутым, жить в коллективе.

 Важным показателем готовности к школе является биологическое созревание ребенка, так называемый костный и зубной биологический возраст. Наиболее простой показатель костной биологической зрелости - сформированность руки ребенка, которую можно проверить и в домашних условиях: необходимо дать задание проставить точки в клеточках в школьной тетради. В норме ребенок проставляет 70 точек в минуту. При более низких показателях можно предположить, что рука ребенка еще не окостенела. Показатель зубного биологического возраста определяется сменой молочных зубов: к моменту поступления в школу у ребенка должны смениться четыре передних зуба: два верхних и два нижних. Родителям принимать решение, направлять ребенка в школу или нет, но им необходимо учитывать, что биологическая неготовность ребенка к школьному обучению будет способствовать затруднению школьной адаптации, проявление которой можно заметить, когда ребенок быстро устает, не справляется с программой, и, как следствие, начинает болеть, пропускать уроки, начинает тихо ненавидеть школу.

 Про организацию режима дня ребенка-школьника, ее важность, много и часто говорится разными специалистами. Но, к сожалению, родители не всегда уделяют внимание этой теме. Успешность школьного обучения обусловлена уровнем развития произвольного поведения ребенка. Произвольное поведение, это, в том числе, выполнение правил, а режим дня – это свод правил, позволяющий выстраивать день ребенка в оптимальных временных промежутках. Выстраивание рабочего дня ребенка в соответствии с режимом позволяет ему чувствовать себя комфортно, не уставать, выполнять домашние задания, посещать кружки, секции без ущерба для физического и психического здоровья.

Режим дня позволяет ребенку включаться в ритмичность деятельности. Сложности школьной адаптации у ребенка могут проявляться в нарушении работы сердца, пищеварения, повышения давления, нарушения ритмов сна и бодрствования. Ребенок может говорить «мне плохо» проявлением агрессии, депрессией. Задача родителей – помочь ребенку восстановить ритм, который он потерял, прежде всего, путем соблюдения режима дня.

Встраивание выполнения домашних заданий в режим дня ребенка должно происходить постепенно, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. В начале обучения, когда у ребенка еще не сформирована произвольность поведения, важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сесть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, в каких временных промежутках делать паузы и т.д. В первый месяц учебного года у родителей и детей есть возможность поэкспериментировать с установлением временных промежутков режимных моментов с учетом возраста, индивидуальных особенностей, учебной программы. Как известно, привычка вырабатывается в течение как минимум 21 дня, в этот период образуются новые нейронные связи, что позволяет ребенку постепенно, безболезненно включиться в учебный процесс, избегая серьезных проблем.

Для мотивирования ребенка на соблюдение режима дня полезным будет подключить и самого ребенка на его разработку. Для этого можно собрать семейный совет, на котором все члены семьи совместно вырабатывают правила, вносят предложения по тому или иному режимному процессу, по поощрениям и санкциям за несоблюдение режима, правил. Это позволит ребенку почувствовать с одной стороны, ответственность за сам процесс формирования режима дня, с другой, позволит удовлетворить потребность ребенка быть частью семейной системы.

Таким образом, важность и нужность соблюдение ребенком-школьником режима дня для успешного освоения школьных задач, неоспоримый факт, требующий от родителей понимания, включенности в процесс его разработки, дальнейшего соблюдения ребенком. Родитель, особенно на начальном этапе школьного обучения должен стать для ребенка помощником. Важно объяснить ребенку, что процесс формирования умения учиться процесс длительный, но необходимый. Родителю важно осознать, что не нужно ожидать от ребенка немедленных успехов: могут быть падения, «топтание» на месте, «откаты» назад, и это нормально. Важно верить в своего ребенка, быть последовательным, сравнивать ребенка только с самим собой, с его прежними и нынешними успехами и достижениями, исключая высмеивания, некорректные высказывания, и тогда успех ребенка будет неизбежен.

 Согласно данным Международной Федерации Коучинга, результат деятельности обеспечивают: знания на 10%, изменения на 40%, окружение на 50%. Родители являются для ребенка-школьника первичным звеном взаимодействия, окружением, которое в большей степени оказывает влияние на ребенка. Безусловно, их пример в выстраивании границ, установлении правил, предъявлении требований к ребенку будет способствовать его успешности, как в учебной деятельности, так и в дальнейшем профессиональном определении.