Режим дня в жизни младшего школьника

Со скучного слова "режим" мы и начнем разговор о школьных днях.

Большинство родителей знают, что этот самый режим важен и необходим. Но это теоретически, а на практике, что скрывать, довольно трудно убедить их, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. На режим смотрят как на правильную, видимо, но все-таки выдумку врачей и педагогов. А ведь он не ими придуман - он основан на закономерностях, по которым живет организм.  
Есть показатель, достаточно четко отражающий функциональное состояние организма и его динамику - работоспособность. В обыденной жизни мы часто употребляем этот термин, понимая под ним способность действовать целенаправленно, достигать известных результатов.

Работоспособность зависит от внешних условий и функционального состояния организма. У первоклассника она снижается довольно быстро; об этом сигнализирует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут урока число неслушающих, "вертящихся", отвлекающихся, а то и просто играющих детей катастрофически вырастает; то же самое отмечают родители во время приготовления уроков. Двигательное беспокойство - защитная реакция организма ребенка; он как бы отключается, дает себе отдых, не доводя себя до утомления. Попытка умерить двигательное беспокойство детей словами, окриками, упреками, назиданиями - дело пустое; и только продуманные переключения с одного вида деятельности на другой, смена видов занятий позволяют отодвинуть утомление.

Как же изменяется умственная работоспособность? Закономерность ее динамики учитель и родители должны не просто знать, а и учитывать, организуя учебные занятия.  
При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое врабатывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это - внешние признаки; одновременно повышается напряжение некоторых физиологических функций. Этого не видно на глаз; но цена работы - напряжение всех физиологических систем - возрастает. Если в такой момент не уменьшить нагрузки, а продолжать трудиться с той же интенсивностью, работоспособность резко упадет.  
Это - общая схема; но если внимательно приглядеться к изменениям работоспособности в течение каждого урока, дня недели и учебного года, мы увидим все эти периоды. Попробуем это сделать.  
Итак, урок. Первые 3-5 минут - врабатывание, верно? Но период врабатывания можно сократить, если сразу же вызвать интерес, создать ситуацию игры, сконцентрировать и привлечь внимание детей к предстоящей работе. Затем - период самой высокой работоспособности. Он продолжается 10-15 минут; но его можно удлинить, если чередовать виды деятельности - и тем поддерживать интерес. Но помните: высокая интенсивность, даже при очень интересной и разнообразной работе, не может сохраняться более 20 минут. Далее - пора дать детям передохнуть, отвлечься. Это может быть физкультминутка с веселой песенкой, а может и просто отдых, расслабление.

При занятиях дома необходимо также учитывать эти закономерности: дать время собраться, сосредоточиться (не торопите ребенка в этот момент!), не требовать приготовления всех заданий в один присест. Если видите, что ребенок отвлекается, крутится, потягивается - дайте ему возможность передохнуть. Не забывайте: письмо и чтение - самые трудные занятия в первом классе, а наибольшее напряжение вызывает непосредственно написание букв, слов, предложений, списывание текста. В математике самое трудное - решение задач. Специальными исследованиями установлено: продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет - 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма - 2 минуты 40 секунд в начале урока и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).  
А теперь рассмотрим динамику работоспособности в течение учебного дня. Первый урок - врабатывание, второй - пик работоспособности, с третьего урока начинается ее снижение, к четвертому уроку оно резко усиливается.  
Но может ли быть работа совсем без утомления? И если даже нам удастся создать условия, чтобы ребенок работал без утомления,- будет ли это эффективно?

Утомление имеет двойное биологическое действие: с одной стороны, это защитная, охранительная реакция, оберегающая организм от чрезмерного истощения; с другой - оно стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей; и при тренировке одна и та же нагрузка будет постепенно все менее утомительной.  
Количественно оценить утомление довольно сложно. Известно, что при интенсивной и очень интересной работе усталость может наступить значительно позже, чем при неинтересной и малоинтенсивной. Усталости, вроде, и не чувствуется - а работоспособность упала... Вот оно, утомление!  
Его начальные признаки надо знать родителям. Вот они: 1) снижается качество работы (количество правильных ответов), повышается число ошибок; 2) ребенок становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается; 3) ухудшается регуляция физиологических функций (внешне это непросто заметить, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица), а нарушение координации движений при утомлении проявляется в изменении почерка - он становится явно хуже; 4) ребенок жалуется на усталость, а у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они вдруг могут заснуть.

Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности. И, наконец, вопрос: можно ли работать без утомления? Ответ будет таков: учебный процесс не может вовсе избежать утомления, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление, и самое главное, предупредить возникновение переутомления!  
Опасность переутомления в том, что при нем изменения, происходящие в организме, не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. А когда переутомление хроническое, длительно действующее - это, как правило, сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. В конечном счете все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.  
Уроки первоклассников не случайно назначают в первую смену - как раз в первой половине дня у большинства детей отмечается наиболее высокий уровень работоспособности; а дальше она значительно снижается.  
Изменение работоспособности в течение недели подчиняется все той же закономерности. Понедельник - врабатывание; вторник, среда - период наиболее высокой и устойчивой работоспособности, а с четверга начинается спад... Интересно, что в самом начале обучения (время острой адаптации) период врабатывания словно затягивался; в первые четыре недели обучения наилучшая работоспособность была не во вторник и среду, а в среду и четверг. И только с шестой недели днями высокой работоспособности становились вторник и среда.  
Итак, четверг - это день первых признаков утомления, когда значительное волевое усилие и большой интерес могут на некоторое время поддержать работоспособность. И если не дать организму возможности передохнуть, сменить вид деятельности, следующие два дня работы будут малоэффективными. И не поможет никакая сила воли! Именно поэтому в некоторых школах четверг делают днем неполной нагрузки; а для ослабленных детей используют как день дополнительного отдыха. В этот день в расписании 1-2 урока, занятия по внеклассному чтению, физическая культура или прогулки, экскурсии.

А теперь - годовая динамика. Первые шесть недель - врабатывание. Затем приблизительно с 20 октября до декабря - относительно устойчивое состояние и высокий уровень работоспособности; затем ее снижение, отдых (каникулы). После каникул снова на две недели врабатывание и очень короткий период устойчивой работоспособности; затем работоспособность резко падает.  
Нередко от педагогов можно услышать замечания типа: "Зачем нужны эти каникулы, после них детей не "собрать"?". Действительно, в первые дни после каникул отмечается некоторый спад работоспособности, и чем длиннее каникулы, тем длительнее период нового врабатывания.  
Но все же специальные исследования эффективности каникул убедительно показали их необходимость: в итоге после них снижается двигательное беспокойство, улучшается работоспособность и состояние нервной системы детей.  
Сделаем общий вывод: начало урока, учебного дня, недели и года должно быть, по возможности, облегченным; то же и для домашних занятий.

Вернемся, однако, к режиму.  
Что же такое рационально организованный режим дня?  
...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе...). Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомагнитофона, а на воздухе, в активных играх, в движении. Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста... А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!  
Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Очень важно, как мы поможем школьнику организовать приготовление домашних заданий. Не секрет: даже если официально домашние задания не предусмотрены, это вовсе не означает, что на дом ничего не зададут... Очень часто выполнение заданий затягивается на час, а то и на два: ведь у маленького школьника не сформированы навыки самостоятельной работы. Кроме того, родители сплошь и рядом требуют многократного переписывания работы с черновика на чистовик, заставляют сделать все в один присест. А вспомните, мы уже говорили: максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут; а у некоторых - значительно меньше. Да еще им необходимы 15-минутные паузы для сохранения работоспособности... Имеет значение и время, когда ребенок делает уроки. Очень часто взрослые велят дождаться мамы: под ее приглядом, мол, дело пойдет надежнее. А дождаться - это значит до шести-семи вечера. Вот именно тогда занятия малоэффективны и очень утомительны: это как раз время резкого снижения работоспособности! Вот и сидит ребенок, мучается; зато вместе с мамой...  
Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдаляют утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о врабатывании!), затем переходить к самым трудным.  
Больной вопрос - телевизор. Не знаем, кто послушает нас, но все ж в сотый раз повторим: не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа; а сидеть надо на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана; сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.  
Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т. д. Исследования показывают: среди первоклассников, увы, выдерживают необходимые нормативы ночного сна только 24 % детей; остальные же недосыпают от получаса до полутора. А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.  
Нет, вовсе не пустячное дело - соблюдение рационального режима дня!  
...Подтверждение этому - наш подопечный Дима. Он учится с трудом: всегда вялый, быстро утомляется, на уроках частенько зевает, делает много ошибок - то буквы пропустит, то не может решить самый простой пример. Учительница занимается с ним дополнительно после уроков, мама клянется, что сидит с ним часами дома... Кажется, делается все возможное? А успеваемость Димы падает. Неспособный он или же очень ленивый?  
Ни то ни другое! Дима встает минут за двадцать до ухода в школу ("Никак не добудишься"); теперь надо быстро собраться, да портфель вечно не уложен! Какая уж там зарядка - позавтракать и то некогда! Уже на первом уроке спать хочется. Да и нет сил дождаться второй перемены - завтрака, от голода просто голова кружится... Не до примеров, да и непонятно все. Дима очень огорчен - опять будет двойка. Вот после завтрака он бы все написал правильно, а то сделал какие-то глупые ошибки. А вчера все учил...  
Домой Дима пришел в плохом настроении - опять накажут. И правда, бабушка, накормив его обедом, гулять не пустила; велела сразу же садиться за уроки. Но уроки учить не хотелось, и он в щелочку поглядел фильм по телевизору (смотрела в другой комнате бабушка). Вечером пришла мама, стала проверять уроки - и пришлось делать все заново. Мама нервничала, накричала на него - так и просидели они почти до девяти часов. Потом он ужинал; а когда лег в постель, то спать совсем не хотелось. В другой комнате все смотрели детектив - и он, примостившись в кресле у двери, смотрел его опять в щелку (то был уже испытанный способ). Фильм кончился, но уснуть он еще долго не мог. А утром не мог проснуться... Откуда трудности его обучения - вы, наверное, уже поняли?

Что же помогает организму справиться со школьной нагрузкой, сохранить высокую работоспособность? Прежде всего, волшебная сила движения.  
Вы замечали, конечно, как вырываются дети из класса, из школы? Как хочется им бегать, прыгать? Они, как обезьянки, висят, уцепившись за что только можно, крутятся, кричат... И часто слышишь: "Вот говорят, что они устали, а посмотрите - носятся как угорелые"... Поэтому и носятся, что очень устали от неподвижного сидения за партой, потому и кричат, что долго молча слушали учителя, потому и "бесятся", что нужна разрядка.  
Почему ребенку необходимо больше двигаться? Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительнее увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

Родители и сами видят, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится веселым, активным, уже не жалуется на усталость и головную боль. А если вместо вечернего сидения у телевизора прогуляться перед сном? Малыш уснет быстрее, и спокойнее будет спать, и встанет утром бодрый, и меньше устанет за учебный день. Такие благоприятные изменения происходят потому, что укрепляется основа основ нашей деятельности - нервная система, повышается сила, подвижность и уравновешен-  
ность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.  
Как же воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями? Ребенок пошел в школу, появились новые, непривычные нагрузки, новые обязанности, и двигаться он, к сожалению, стал гораздо меньше... Даже в те дни, когда в школе проводится урок физической культуры, у младших школьников дефицит двигательной активности составляет 40 %. Доказано: для компенсации естественной биологической потребности в движении суточный объем активных движений должен быть не менее 2 часов. Как же нам набрать эти два часа?  
Будем набирать мало-помалу!

Два вида гигиенической гимнастики должны занять прочное место в распорядке жизни ребенка: утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления урока. К утренней гимнастике ребенка нужно приучать с 2-3 лет. Если занятия проходят регулярно, каждое утро, то к школе у него вырабатывается твердая и самостоятельная привычка ежедневной зарядки. Верно, не зря ее называют зарядкой; она на весь день заряжает ребенка хорошим настроением, помогает быстро устранить вялость, сонливость, повышает работоспособность.  
Утренняя гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении, еще лучше - на свежем воздухе. Время для детей 6-7-летнего возраста - 10-20 минут.

В комплекс включаются не более 8-10 упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз в бодром, но не очень быстром темпе. В первое время между упражнениями можно делать 10-15-секундные паузы, в дальнейшем - выполнять упражнения одно за другим. Количество упражнений надо увеличивать постепенно. Важно, чтобы упражнения, подобранные в комплексе, последовательно давали работу основным мышечным группам плечевого пояса и живота. Очень полезно вводить в утреннюю гимнастику упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы.  
Начинают обычно зарядку с ходьбы или легкой пробежки, затем упражнения в потягивании, с глубоким дыханием, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения. Заканчиваем легким бегом в течение 15-30 секунд, либо подпрыгиванием на месте на двух ногах или поочередно на каждой ноге по 20-30 раз. А затем - ходьба с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями для успокоения.

Во время гимнастики следите, чтобы ребенок выполнял упражнения четко, ритмично, без напряжения, следил за осанкой (положение плеч, головы, туловища) и дыханием (глубокое и ритмичное, вдох - носом, выдох - ртом). Гимнастику завершаем водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем. Часто родители жалуются: ребенок не хочет делать утреннюю гимнастику ("Никак не заставить", "Не хватает времени"). Разумеется, если вы сами валяетесь в постели, а ему командуете: "Быстрее! Энергичнее!", он чувствует себя мучеником, начинает ныть и отказываться. Но можно помочь! Проветрите комнату, разбудите ребенка бодрым, веселым голосом, наденьте сами спортивный костюм и вместе с ним начинайте зарядку. Увидите, с каким удовольствием малыш последует вашему примеру!  
Другая малая форма - физкультурные минутки. Их необходимо проводить на уроках в школе и дома во время приготовления домашних заданий, чтения, рисования, словом, во время всех тех занятий, когда долго приходится сидеть за столом или партой. Физкультурные паузы проводятся у младших школьников примерно через 10-15 минут занятий. Общая продолжительность их - не более трех минут. Упражнения (3-4) обусловлены характером предшествующих учебных занятий. После письменной работы - упражнения для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т. п.; после длительного сидения - приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища. Дома вполне пригодятся упражнения, которые были разучены в классе.

И наконец, "большие формы" - подвижные игры и самостоятельные физические упражнения. В подвижных играх дети утоляют жажду движения, разряжают накопившуюся энергию. Игра учит смелости, предприимчивости, помогает самоутвердиться, проявить себя, узнать товарищей, учит согласовывать свои действия с коллективными. Надо ли здесь вмешиваться взрослым? Возможно, дети сами лучше выберут, чем и как заниматься? А почему бы и не вмешаться? Любое ваше участие в игре (если только вы не будете непрерывно командовать и воспитывать) ребенок примет на ура! Можно и без такого командования все же быть и педагогом, стремясь сделать игры и беготню наиболее полезными.  
Развитие основных движений - одно из главных условий гармоничного физического развития. Вот и надо еще до школы учить детей основным движениям - таким как ходьба, бег, прыжки, перебрасывание и ловля предметов, метание в цель и вдаль, переноска небольшого груза, ползание и лазанье, передвижение по узкой и приподнятой опоре с сохранением равновесия. Учите ходить и бегать разными способами: на носках, с перекатом с пятки на носок, останавливаясь, меняя направление, делая повороты по сигналу взрослого, перешагивая, перепрыгивая или подлезая, бегать наперегонки, ловить друг друга.  
Особо старайтесь ободрять и расшевеливать малоподвижных детей! Постоянно стимулируйте их двигательную активность, развивайте уверенность в своих силах при выполнении движений. Если же детей не учить вовремя основным движениям, то их двигательная активность зачастую бывает и низкой, и бестолковой.

А вот еще ваша реальная помощь: расскажите и покажите те игры, в которые играли сами, помогите оборудовать спортивную площадку во дворе. И, понятно, позаботьтесь о спортивном инвентаре: мяч, скакалки, санки, лыжи, коньки. И об элементарных спортивных навыках. Для самых маленьких это, в первую очередь, плавание, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, умение ездить на велосипеде и т. п. Даже пешеходная прогулка, если ее умно организовать, может быть отличным средством физической культуры и способом повышения двигательной активности. Прогулка позволяет в известной степени компенсировать недельный дефицит двигательной активности.  
Еще одна вечная и вечно пренебрегаемая сторона физического воспитания - закаливание. В принципе - все согласны; но едва доходит до дела - сильнее боязнь навредить, простудить; и все откладывается до следующей недели (или года). А потом, вдохновленные какой-нибудь новейшей методикой, взрослые энергично берутся за дело и вот те раз - простудили! Нет спора, закаливание надо проводить систематически с раннего возраста; но уж если вы дотянули до поступления ребенка в школу, и здесь можно уберечь его от многих болезней с помощью закаливания. Прежде чем начать закаливание, обязательно посоветуйтесь с врачом, узнайте у него, что именно лучше применить к вашему ребенку.

Наиболее распространенный вид закаливания - это воздушные ванны. Летом воздушные ванны применяются преимущественно в утренние часы, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и резкого ветра. Зимой - в закрытых, предварительно хорошо проветренных помещениях с температурой воздуха +14-16 °С. Обнажать тело ребенка следует постепенно: сначала ручки-ножки, затем туловище. Первые воздушные ванны надо начинать в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже +20° и продолжительностью не более 15 минут. Постепенно время увеличивается до 1,5-2 часов.  
В прохладную погоду (при температуре не ниже +13+14 °С) во время приема воздушных ванн детям рекомендуются подвижные игры. Ни в коем случае нельзя допускать охлаждения: появления дрожи, "гусиной кожи", синюшности.  
Ежедневно после утренней гимнастики - обтирание водой, температура которой (для начала) не ниже +33 °С. Затем, через каждые 2-3 дня температура снижается на 1-2° и постепенно доводится до +18°. Когда ребенок привыкнет к обтиранию, начинаем умывание до пояса водой (температура для начинающих +27 °С, затем постепенно снижается до +16+17°). Для душа или общего обливания начальная температура воды составляет +34+35°, а конечная +22°. Снижение температуры производят через 3-4 дня на 2°. Продолжительность процедуры - 15-35 секунд. Очень полезны для ребенка обливания ног. Начальная температура воды +30°; понижаем ее каждые 1-2 дня на 2° (для ослабленных детей - каждые 7 дней), доводим до +16+14°.  
Утром после сна, а также вечером перед сном, рекомендуется полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры (1/3-1/2 стакана воды). Полоскание горла - хорошее закаливающее средство, оно предупреждает ангину, разрастание аденоидов и миндалин.  
Не забывайте и о таком простом и эффективном способе закаливания, как хождение босиком - летом по траве, песку, а зимой по полу.

Конечно, все наставления о пользе и значении утренней гимнастики, закаливания, занятий спортом и т. п. останутся словами, если вы сами не будете следовать им. Надо понять простую вещь: когда спорт, закаливание, движение - часть жизни взрослых, все это естественно, без усилий и давления, а с радостью становится и частью жизни ребенка. Когда же взрослые этому чужды, ребенок и естественно радостные вещи, вроде купания и подвижных игр, воспринимает как лекарство, которое хитренькие взрослые сами не принимают, а его заставляют. Лекарство же, сами понимаете, не может быть приятным...  
Сегодня родителям первоклассников приходится встречаться с таким явлением, как переход школ на пятидневную рабочую неделю при сохранении общей нагрузки (количества учебных часов). Для этого выдвигается причина социальная - дети мало времени проводят вместе с родителями, они почти не включены в круг домашних бытовых дел, которые остальные члены семьи выполняют, в основном, в субботу. С этими доводами трудно не согласиться; но опросы родителей, к сожалению, показывают: дополнительный выходной чаще воспринимается как день, когда можно расслабиться - в пятницу подольше посмотреть телевизор, а в субботу попозже встать. Парадоксально, но дополнительный выходной почти не увеличивает время прогулок на воздухе, совместных с родителями посещений театра, кино, выставок; а вот время просмотра телепередач и видеофильмов увеличивается. Значительная трудность еще и в том, что многие родители имеют в субботу рабочий день и ребенок в это время "носится как угорелый с ключом на шее".  
Итак, плюсы пятидневки: дополнительный день отдыха в неделю (при условии правильной организации), дополнительное время для общения с родителями и другими членами семьи и для выполнения определенных домашних обязанностей (при условии, если семейная обстановка, атмосфера общения способствуют развитию ребенка, служат его интересам, если нет конфликтов и ссор).  
Как видите, плюсов не так уж много - оговорок больше...

А минусы? В качестве минусов - те же оговорки. Ведь если два дня в неделю (в субботу и воскресенье) ребенок за полночь смотрит телевизор, практически не гуляет или, наоборот, целыми днями бегает, предоставленный сам себе, то результат один - за два дня малыш так устает, что в понедельник о полноценной учебе говорить не приходится.  
Помните динамику работоспособности? Понедельник - самый трудный день, день значительного напряжения и сниженной работоспособности после выходного. А теперь у нас таких дней два подряд; и значит, весь процесс врабатывания может замедлиться, удлиниться, особенно при эмоциональной и физической перегрузке.  
Еще один минус - увеличение продолжительности каждого учебного дня на один час. А значит, количество уроков в день увеличивается у первоклассников (в том числе и у шестилеток) до 5, а начиная со второго класса в некоторые дни и до 6 уроков.  
Спросим себя - будет ли эффективным пятый, а тем более шестой урок для младшего школьника? Если ребенок работает добросовестно, не отвлекаясь, пересиливая утомление, то какой ценой это ему дается?  
Так что же делать? Значит, пятидневка вредна? Думаем, что так категорично ответить на этот вопрос нельзя. Пятидневка может быть возможна и полезна, но только необходимо коренным образом пересмотреть учебные планы и программы, изменить структуру и систему учебных занятий. Это должно быть не механическое передвижение учебных часов с субботы на другие дни, а рационально организованная система занятий в течение дня и недели. К сожалению, эти вопросы еще не настолько разработаны и оценены педагогами, психологами, физиологами и гигиенистами, чтобы можно было описать все элементы такого режима.