

Консультация для родителей «Режим дня будущего школьника»

Воспитатель МБДОУ детского сада №51 «Золотой орешек» - Османова Л.А.



Ещё немного - и Ваш ребёнок станет первоклассником. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдёт первый учебный год, зависит многое в дальнейшем обучении вашего ребёнка. Учёба – это первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребёнка внимания, упорства, умения завершить начатое дело.

Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения.

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Режим не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Конечно, чтобы режим дня превратился в привычку, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере важность и пользу режима. Помните, что именно в детстве закладываются все те хорошие привычки, которые затем, во взрослой жизни, помогут ребёнку. Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Как Вы можете помочь своему ребёнку?

Уже завтра организуйте правильный распорядок дня. Режим дня имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития.

Почему это важно?

Во-первых, первоклассник не будет привыкать к новой обстановке, новому окружению и новому распорядку дня одновременно. Если привычка правильно распоряжаться своим временем у ребёнка будет выработана, то его силы будут направлены на решение одной из названных задач, а именно — на адаптацию к школе.

Во-вторых, распорядок дня - это один из шагов к воспитанию в ребёнке ответственности, организованности и самостоятельности, которая доступна ребёнку 7 лет. Ведь ему не придётся думать о том, чем заняться, ждать подсказок мамы.

К чему приводит отсутствие режима дня?

К быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижению работоспособности, хроническому переутомлению, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

1. Режим дня ребенка должен быть максимально приближен к школьному.

Особенность современных детей – быстрая утомляемость. Поэтому ребенок должен соблюдать тот режим дня, который у него будет в школе.

2. Сбалансированное питание:

обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса (а это неизбежно в период адаптации) организм в большей степени подвержен различным заболеваниям, поэтому правильное питание снизит риск заболеть.

3. Укрепление иммунитета.

Если у родителей будущего первоклассника есть опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с педиатром, который даст грамотные советы, возможно, порекомендует витамины. Все препараты для укрепления здоровья ребенка с хроническим заболеванием необходимо начинать принимать с первого учебного дня, рекомендуют врачи.

Для детей правильно организованный режим - условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы. Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

В основе правильно организованного **режима дня школьника** лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов **режима**. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов **режима** дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.