

Консультация для родителей «Режим будущего школьника»

Материал подготовила
воспитатель высшей категории:
Тюрюханова В.А.

Дошкольный возраст – это важный период, когда формируется личность ребёнка и закладываются основы детского здоровья. Предпосылкой нормального роста и развития ребёнка является рациональный режим дня, питание, оптимальные условия окружающей среды, физическое воспитание.

Именно школа дает детям шанс на самостоятельность, поэтому первый учебный год является показательным. Чтобы подготовить ребенка к школе, стоит заблаговременно начать заниматься с ним. Помимо освоения предметов, важно приучить малыша к правильному распорядку дня. Ведь в школе все будет идти строго по графику, поэтому сейчас самое время озаботиться вопросами дисциплины. Дисциплина ребенка начинается с соблюдения распорядка дня.

С первых дней приучайте ребенка к четкому режиму дня. Это обеспечит правильное распределение работоспособности и сохранит здоровье ребенка. Режим дня первоклассников должен соответствовать ряду требований:

- Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- Регулярный прием пищи.
- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну. Этот временной промежуток зависит от индивидуальных особенностей ребенка, так как есть дети, которым недостаточно для отдыха восьми часов сна.
- Чередование труда и отдыха. Помните, что после школы первоклассник должен отдыхать несколько часов, а только потом выполнять домашнее задание.
- Важным и надёжным средством укрепления здоровья и профилактики переутомления является прогулка. Пребывание на свежем воздухе хорошо влияет на обмен веществ, повышает аппетит, создаёт закаливающий эффект.
- Не перегружайте первоклассника дополнительными занятиями. Включение ребенка в творческую деятельность лучше проводить либо до поступления в первый класс, либо со второго класса. Одновременная адаптация в нескольких коллективах может пагубно повлиять на состояние нервной системы ребенка.
- Систематические занятия физкультурой положительно влияют на процессы роста и развития детского организма, увеличивают биологический резерв организма ребёнка.

При составлении распорядка дня школьника родители могут руководствоваться схемами режима дня. На основании этих схем режима дня каждый школьник с помощью родителей может составить распорядок своего дня, вывесить это расписание на видном месте и строго его придерживаться.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)
7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет
7.30 -7.50 - Утренний завтрак
7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
8.30 - 12.30 - Занятия в школе
12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе
13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)
13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)
14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
16.00 - 16.15 - Полдник
16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий
17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком)
20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)
Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Соблюдение правильного режима способствует уравновешенному состоянию ребёнка, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития.