

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 327
Железнодорожного района
города Екатеринбурга

«Режим будущего школьника»



Еще немного - и Ваш ребенок станет первоклассником. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдет 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.

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 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.

Примерный режим дня будущего первоклассника

7.00 Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры, подготовка к завтраку.

8.00 Завтрак.

9.00 Занятия по подготовке к **школе**. Целесообразно проводить два занятия по 25–30 минут с перерывом между ними в полчаса.

Если у ребенка слабая мускулатура корпуса с признаками сутулости, сидение за рабочим столом необходимо часто прерывать и 4–6 раз выполнять выпрямление туловища с вытягиванием и напряженным выгибанием спины сидя. Полезен отдых, лежа на животе.

11.00 Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе.

12.30 Обед.

13.30 Дневной сон

15.00 Подготовка к **школе**

16.00 Полдник, свободное время

17.00 Прогулка

18.30 Ужин

19.30 Свободное время, игры

20.30 Подготовка ко сну

21.00 Сон

К соблюдению **режима** вы должны приучить не только ребёнка, но и себя. Являясь самым ярким примером, вы можете облегчить адаптацию первоклассника к новой роли, чтобы открытия в **школьном** мире стали посильными и запоминающимися.

