

Консультация для родителей  
«Режим будущего первоклассника»

Подготовила и провела старший воспитатель А.О. Коваленко

## **Режим дня будущего первоклассника**

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 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.

### **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