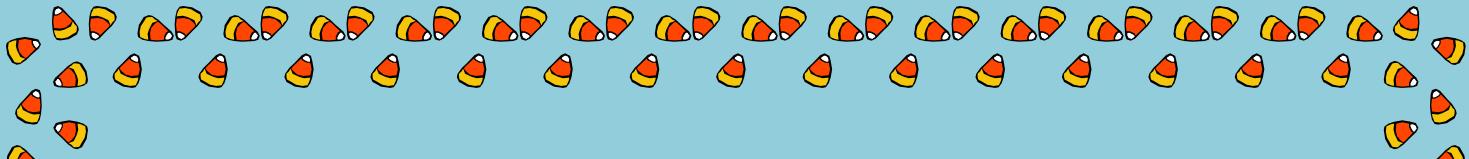


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с.Октябрьское» Томского района

Консультация для родителей «Режим будущего школьника»

Подготовила: воспитатель – Колбас Е.В.



Режим дня будущего первоклассника

Еще немного - и Ваш ребенок 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.

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 снижает 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 склонности к рабочему столу 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

