

## Режим дня будущего первоклассника.

Ваши дети – уже будущие первоклассники. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдёт первый учебный год, зависит многое в последующем обучении вашего ребёнка. Учёба – это, по сути, первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребёнка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. Как же вы можете помочь вашему ребёнку?

Уже сейчас, а если ребёнок посещает детский сад, то, начиная с лета, организуйте правильный распорядок дня. Режим дня имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Режим – основа нормальной жизнедеятельности ребёнка. Он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития.

При составлении режима дня необходимо учитывать, что:

- Учебная нагрузка, т.е. подготовка к школе должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов. Важно помнить, что ребёнок 5 – 6 лет может заниматься не более 20 минут, а потом он должен отдохнуть, отвлечься. Очень важны оздоровительные минутки во время занятий по подготовке к школе.
  - 1) Оздоровительные минутки проводятся через каждые 15 - 20 минут занятий.
  - 2) Продолжительность оздоровительных минуток не более 3 минут.
  - 3) Если ребёнок выполнял письменные задания, то необходимо сделать упражнения для рук.
  - 4) После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Обязательно должен быть дневной сон или отдых. Суточная норма сна в возрасте 6 – 7 лет составляет 11 часов. Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.
- обязательные прогулки на свежем воздухе и физическая активность ребёнка.

Если ваш ребёнок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь.

## 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

Режим дня ребенка должен быть максимально приближен к школьному.

Особенность современных детей – быстрая утомляемость. Поэтому ребенок должен уже сейчас обязательно соблюдать такой режим дня, который у него будет, когда он пойдет в школу. Если ваш сын или дочь посещают детский сад, тогда будет проще. Если же ребенок домашний, то придется постепенно приучать его к школьному распорядку дня.

Режим дня поможет ребёнку справиться с повышенными умственными и физическими нагрузками, которые ждут его в школе, и по возможности облегчить его адаптацию к школе.

## **Советы родителям будущего первоклассника.**

На этапе подготовки детей к школе, хотелось бы дать родителям несколько советов:

- 1) Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость.
- 2) Ваш ребенок придет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- 3) Родители – первые учителя детей. Регулярно занимайтесь развитием вашего ребенка. В первые 7 лет своей жизни дети учатся больше, чем за всю остальную жизнь. Всё, чему вы научите ребенка до школы, является солидным фундаментом для обучения.
- 4) Если у будущего первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.
- 5) Поддержите будущего первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить.
- 6) Если вас что-то будет беспокоить в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- 7) Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.