

Консультация для родителей на тему: «Режим будущего школьника»

Подготовила
воспитатель Губская Е.А.

Ваши дети совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. К сожалению, все чаще специалисты – врачи, психологи, педагоги – выявляют различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья детей, трудности в процессе усвоения новых знаний. Дело в том, что в связи с ранним началом обучения и его интенсификацией все чаще отмечаются:

- Снижение продолжительности ночного сна;
- Недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- Низкая двигательная активность;
- Значительное увеличение продолжительности времени «общения» с телевизором и компьютером.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо придерживаться определенного режима дня и перенести его строгое выполнение в школьные годы.

Основной гигиенический принцип построения рационального режима дня детей 6-7 лет является его строгое выполнение, недопустимость частых отступлений и изменений. Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим для ребенка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе. Для детей правильно организованный режим - условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим - это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение. Постоянные стрессы ведут к возникновению новых и прогрессированию уже имеющихся заболеваний. Предлагаю рассмотреть, 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

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение. Поручения и обязанности со временем могут усложняться, а ответственность за них - увеличиваться. Всего полчаса в день – и ребенок чувствует свою нужность и причастность к общей семейной жизни.