**Консультация для родителей**

«**Режим дня**

**будущего школьника**»

**Школа** предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения.

**Режим дня школьника** представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован **режим дня школьника**, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в **школе**.

Организуя **режим для ребенка**, **родители** могут успешно подготовить его к обучению в **школе**.

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.

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.

Рассмотрим подробнее составные части **режима**.

Каждый день **школьника** должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

Учитывая, что мышцы ребенка 6-7 лет недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям этого возраста рекомендуется не более 5-7 упражнений. В гимнастику хорошо включать такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки.

После гимнастики проводятся водные процедуры.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать **дошкольнику** о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Основным видом деятельности **школьников** является их учебная работа в **школе и дома**.

Для **школьников младшего**, среднего и старшего возраста, исходя из возрастных особенностей их центральной нервной системы, устанавливается определенная продолжительность учебных занятий в **школе**. На приготовление домашних уроков в **режиме дня школьников** младших классов нужно отвести 1 1/2—2 часа, средних классов — 2—3 часа, старших классов 3—4 часа.

Готовить уроки тотчас по приходе из **школы нецелесообразно**. Чтобы хорошо усваивать учебный материал, учащиеся должны отдохнуть. Перерыв между учебными занятиями в **школе** и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2 1/2 часов. Большую часть этого перерыва **школьникам** необходимо гулять или играть на открытом воздухе.

При выполнении домашних заданий, также как и в **школе**, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий в **школе** зависят также от своевременности выполнения других элементов **режима**. Так, важным элементом **режима дня школьника является отдых**.

При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют, прежде всего, клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности.

Наилучшим активным отдыхом для **школьника** является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение.

Свежий, чистый воздух укрепляет организм **школьника**, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции.

В **режиме дня школьника** следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как **конструирование**, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы. На это в течение дня для младших **школьников надо 1 — 1 1/2 часа**, а старшим — 1 1/2 — 2 1/2 часа.

Каждый **школьник** должен привлекаться к посильным работам по дому. Младшим можно поручать уборку комнаты, поливку цветов, мытье посуды; старшим — прогулку с малышами, покупку продуктов, работы в саду, на огороде и т. д.

Большое внимание нужно уделить **режиму питания**, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа *(4—5 раз в сутки)*. У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи. Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться, в правильном соотношении, все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

Огромное значение в поддержании работоспособное первоклассника имеет сон. Для детей 6-7 лет нормальная продолжительность сна -10-12 ч. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее: приучить ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.

Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение; перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко разговаривать); ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Правильно организованный **режим дня школьника предусматривает** :

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

**Режим дня школьника**

7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 -7.50 - Утренний завтрак

7.50 - 8.20 - Дорога в **школу** или утренняя прогулка до начала занятий в **школе**

8.30 - 12.30 - Занятия в **школе**

12.30 - 13.00 - Дорога из **школы** или прогулка после занятий в **школе**

13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в **школе**, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.30 - Приготовление ко сну *(гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)*

Ребенок должен спать около 10 часов. Они должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30 — 21.00, а старшие — в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

В основе правильно организованного **режима дня школьника** лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов **режима**. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов **режима** дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному **режиму дня**. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы **режима**.