***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.

Обязательны прогулки на свежем воздухе и физическая активность ребёнка.

Если ваш ребёнок двигательно 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.