

Консультация для родителей

«Режим дня будущего школьника: как подготовить ребенка к новым нагрузкам»

Подготовила воспитатель

П. А. Черкасова

Переход в школу – это серьезный шаг в жизни ребенка, требующий адаптации к новому ритму и нагрузкам. Правильно организованный режим дня поможет ребенку успешно справляться с учебными задачами, сохранять здоровье и энергию.

Почему так важен режим дня?

- *Адаптация к нагрузкам:* Режим дня помогает организму постепенно привыкать к новым требованиям и нагрузкам, связанным со школой.
- *Укрепление здоровья:* Правильное чередование сна, питания и активности способствует укреплению иммунитета и поддержанию здоровья.
- *Повышение успеваемости:* Режим дня помогает ребенку лучше концентрироваться на учебе, усваивать новые знания и выполнять домашние задания.
- *Развитие самодисциплины:* Соблюдение режима дня формирует у ребенка навыки самодисциплины и ответственности.
- *Предотвращение переутомления:* Режим дня позволяет ребенку полноценно отдыхать и восстанавливать силы, предотвращая переутомление и эмоциональное выгорание.

Что должно входить в режим дня будущего школьника?

1. Сон:

- *Продолжительность:* 9-10 часов сна – это необходимое условие для полноценного восстановления сил и поддержания здоровья ребенка.
- *Время отхода ко сну:* Важно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные дни. Оптимальное время отхода ко сну – не позднее 21:00-22:00.

- *Подготовка ко сну:* Создайте спокойную и расслабляющую атмосферу перед сном: приглушенный свет, тихая музыка, чтение книги. Избегайте активных игр и просмотра телевизора перед сном.

2. Утренний подъем:

- *Пробуждение:* Подъем должен быть достаточно ранним, чтобы ребенок успел спокойно собраться в школу, позавтракать и подготовиться к занятиям.
- *Утренняя гимнастика:* Легкая зарядка поможет разбудить организм и зарядиться энергией на весь день.

3. Питание:

- *Регулярность:* Питание должно быть регулярным и сбалансированным: завтрак, обед, полдник и ужин.
- *Полноценный завтрак:* Завтрак – это самый важный прием пищи, который обеспечивает организм энергией на первую половину дня. Он должен быть питательным и включать в себя каши, фрукты, молочные продукты.
- *Здоровый обед:* Обед должен быть достаточно сытным и включать в себя суп, мясное или рыбное блюдо, овощи и гарнир.
- *Легкий полдник:* Полдник поможет поддержать энергию между обедом и ужином. Он может включать в себя фрукты, йогурт, творог, печенье.
- *Некалорийный ужин:* Ужин должен быть легким и не перегружать желудок перед сном. Он может включать в себя овощные блюда, рыбу, молочные продукты.

4. Учебные занятия:

- *Продолжительность:* Продолжительность уроков в первом классе обычно составляет 35-45 минут.
- *Перерывы:* Важно делать короткие перерывы между занятиями для отдыха и разминки.
- *Выполнение домашних заданий:* Выделяйте определенное время для выполнения домашних заданий. Помогайте ребенку, но не делайте за него всю работу.

5. Прогулки на свежем воздухе:

- *Продолжительность:* Не менее 1-2 часов в день.
- *Активные игры:* Поощряйте активные игры на свежем воздухе: бег, прыжки, игры с мячом.

6. Отдых и развлечения:

- *Чередование видов деятельности:* Чередуйте учебные занятия с активными играми, творческими занятиями и другими видами отдыха.
- *Хобби и увлечения:* Поощряйте развитие интересов и увлечений ребенка.
- *Семейный досуг:* Проводите время вместе с семьей: читайте книги, играйте в настольные игры, ходите в кино и на прогулки.

7. Подготовка к школе (в летний период):

- *Постепенное изменение режима:* Начинайте постепенно менять режим дня, приближая его к школьному, за несколько недель до начала учебного года.
- *Развивающие занятия:* Продолжайте заниматься с ребенком развивающими играми и упражнениями, чтобы поддерживать его интеллектуальную активность.
- *Чтение книг:* Читайте ребенку книги, обсуждайте прочитанное, развивайте его речь и мышление.
- *Прогулки на свежем воздухе:* Не забывайте про прогулки на свежем воздухе и активные игры.

Примерный режим дня будущего школьника:

- 7:00 – Подъем
- 7:15 – Утренняя гимнастика
- 7:30 – Завтрак
- 8:00 – Подготовка к школе
- 9:00 – Развивающие занятия, игры
- 11:00 – Прогулка на свежем воздухе
- 13:00 – Обед

- 14:00 – Тихий час (чтение книг, спокойные игры)
- 16:00 – Полдник
- 16:30 – Кружок, секция, хобби
- 18:00 – Прогулка на свежем воздухе, активные игры
- 19:00 – Ужин
- 20:00 – Спокойные игры, чтение книг
- 21:00 – Подготовка ко сну
- 21:30 – Сон

Важно: Этот режим дня – примерный. Вы можете адаптировать его к индивидуальным потребностям и особенностям вашего ребенка.

Советы родителям:

- Начните подготовку к школьному режиму дня заранее, постепенно изменяя привычный распорядок.
- Будьте последовательны и настойчивы в соблюдении режима дня.
- Привлекайте ребенка к составлению режима дня, учитывайте его мнение и пожелания.
- Создайте положительную мотивацию к соблюдению режима дня.
- Будьте примером для своего ребенка.
- Помните, что правильный режим дня – это залог здоровья, успешной учебы и гармоничного развития вашего ребенка!