

Консультация для родителей:
**«Правильный режим дня дошкольника – основа здоровья и
успеваемости будущего первоклассника»**

Многие дети из присутствующих родителей на общем собрании, совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. К сожалению, все чаще специалисты – врач, 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.

Особое внимание при подготовке к школе обращайтесь уважаемые родители на режим дня детей. Если он не установлен или плохо выполняется, надо обязательно добиваться его выполнения. Режим нужен не только для укрепления здоровья дошкольников: твердый распорядок организует деятельность детей, приучает их к порядку, воспитывает необходимое будущему школьнику чувство времени.

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.

Рассмотрим подробнее составные части режима:

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. Для этого нужно следующее: приучить ребенка ложиться и вставать в одно и то же время.

В распорядке дня дошкольника строго предусматривают режим питания, который не должен нарушаться.

Ребенок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранять здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День будущего школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность.

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.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, то у него могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания Вашего ребенка, начните водить его за год до начала учебы или со второго класса.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 20-25 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

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. 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 ребёнка. В первые 7 лет своей жизни дети учатся больше, чем за всю остальную жизнь. Всё, чему вы научите ребёнка 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.