

Режим будущего первоклассника

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 дня, 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.

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

Питание. 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. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережевывая пищу. Он не должен разговаривать вовремя еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

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

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

День будущего школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая благотворно влияет на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. 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. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы и тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют **водные процедуры** (*обтирание, обливание*). Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и **уход за полостью рта**. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды полоскать рот теплой водой. Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой для ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.