

Режим дня 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 для ребенка, 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 ч. Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно 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.

Начало школьной биографии меняет привычный уклад жизни ребенка. И от того, насколько родители, бабушки и дедушки организованны сами и готовы помочь зависит не только учеба первоклассника, но и его здоровье.

Важно помнить, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня ребенка должен обязательно учитывать его индивидуальные и психофизиологические особенности.