

## Режим дня будущего первоклассника

Если ваш ребенок стоит на пороге школы – это очень ответственный и важный этап. Скоро ваше чадо станет первоклассником, что очень изменит уровень его развития и интеллекта. Именно школа дает детям шанс на самостоятельность, поэтому первый учебный год является показательным. Чтобы подготовить ваше чадо к школе, стоит заблаговременно начать заниматься с ним.



Помимо освоения предметов, важно приучить малыша к правильному распорядку дня. Ведь в школе все будет идти строго по графику, поэтому сейчас самое время озаботиться вопросами дисциплины. Режим дня будущего первоклассника Дисциплина ребенка начинается с соблюдения распорядка дня. В садике малыш мог вести тот образ жизни, который ему нравится. Он играл, гулял, общался с другими детками и весело проводил время. В школе же пора веселья заканчивается, и начинается строгая дисциплина. Задача школы – привить вашему ребенку знания, на которых будет строиться его дальнейшая жизнь.

По сути, школьные годы – фундамент взрослой жизни ребенка. И если вы хотите, чтобы ребенок пошел в школу с охотой, усваивал

знания и строил отношения с коллективом, нужно продумать его режим дня. Чтобы ребенок не свалился с ног от переизбытка эмоций и переутомления, важно и в первый год школы сохранить дневной сон или отдых.

В сутки малыш должен спать 11-13 часов. При этом осваивать новые знания ребенок дошкольного возраста может лишь 20-25 минут, затем стоит сделать перерыв. Это стоит помнить родителям, которые решили скорректировать режим будущего первоклашки еще до поступления в школу. Если родители будут заниматься с крохой подготовкой к школе самостоятельно, они обязательно должны помнить о физкульт минутках и прогулках на воздухе. Ребенок просто не в силах выдержать час-два в закрытом помещении. Уже через 10 минут он может потерять интерес к предмету, а через полчаса загореться жгучим желанием пойти домой. Именно поэтому родители перед школой должны помочь его организму перестроиться на режим первоклашки.

Подъем в 7 утра. Водные процедуры, зарядка.

Завтрак в 8 утра. Подготовительные занятия к школе.

Длительность 20-25 минут, затем перерыв 15-20 минут. Если ребенок начинает жаловаться на боли в спине при длительном сидении. Делайте перерывы чаще, заставляйте кроху выполнить два-три несложных гимнастических упражнения.

Прогулка и общение с товарищами может происходить в промежутке с 10-30 до 12.30. Обед – 13 часов.

Дневной сон или отдых с 13.30 до 15.00.

Свободное время, игры до 17 часов.

Полдник в 17.00. Прогулка 17.15 – 18.30.

Ужин в 19.00

Свободное время и подготовка ко сну с 19.30 до 20.30.

Вечерний туалет и водные процедуры 20.30.

Сон 21.00.

Примерно такой режим дня должен быть у ребенка, который готовится к школе. В первом-втором классе придется жить именно по такому расписанию, так что задача родителей – заранее подготовить своих детей к этому. Если ваш малыш быстро устает – делайте перерывы, если долго спит – будите, если отказывается рано ложиться спать – ложитесь рядом и приучайте его засыпать пораньше. От того, как зарекомендует себя ваше чадо в школе, зависят его дальнейшие отношения со сверстниками и педагогами. Первый класс – это старт, и от его успешности зависит результат на финише. Так что родители обязаны приложить усилия, чтобы выработать у ребёнка подходящий для физических и умственных нагрузок режим.