**Памятка для родителей**

***«Режим будущего первоклассника»***

                                          Подготовила: Ташкинова Л.Н.

2022 г.

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. Рассмотрим подробнее составные части режима.

     Огромное значение в поддержании работоспособности первоклассника имеет сон. Для детей 5-6 лет нормальная продолжительность сна 10- 12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на 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 ложиться 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 проветрить 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.

         Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, - основной источник материала для построения тканей.

      Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

       Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.

     Минеральные вещества и витамины способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

         Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1 : 1 : 3 (или 1 : 1 : 4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

     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 во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующем пищеварении.

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

         Ребенок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранить 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. Учитывая, что мышцы ребенка 5-6 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)