Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 227»

**Консультация для родителей на тему:**

**«Режим будущего школьника.»**

Подготовила: воспитатель

Парфёнова Н. В..

Ярославль

2020 г.

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

 От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

 Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

 Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

  Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых.

  Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

В основе правильно организованного режима дня школьника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

 Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления. Поэтому обычная для школьников среднего или старшего школьного возраста нагрузка является чрезмерной, непосильной для младших школьников.

  При организации режима дня школьника важно обратиться за советом к школьному или участковому врачу. Врач, руководствуясь состоянием здоровья школьника, укажет на особенности необходимого для него режима.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

 2. Регулярный прием пищи.

 3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

 4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

 5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

 6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Вы можете менять занятия местами. основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

 Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

 Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.