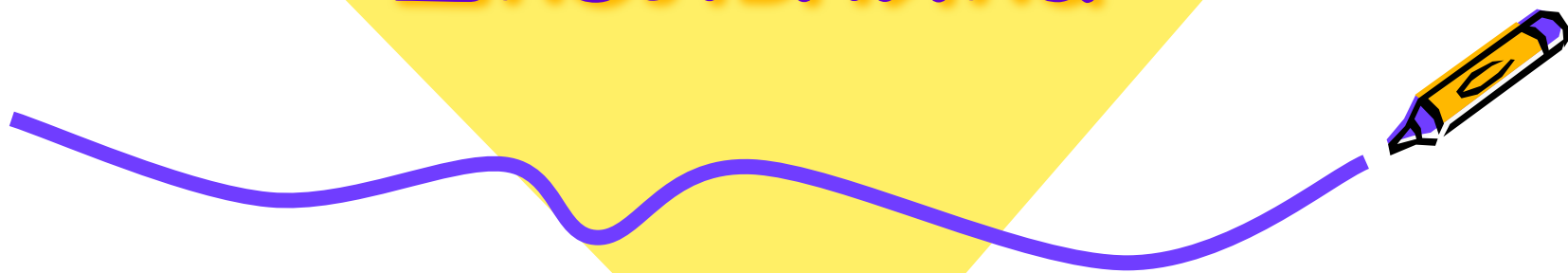
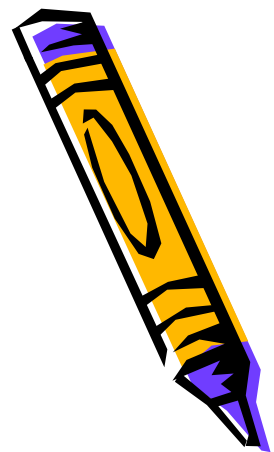




**Режим дня  
младшего  
школьника**



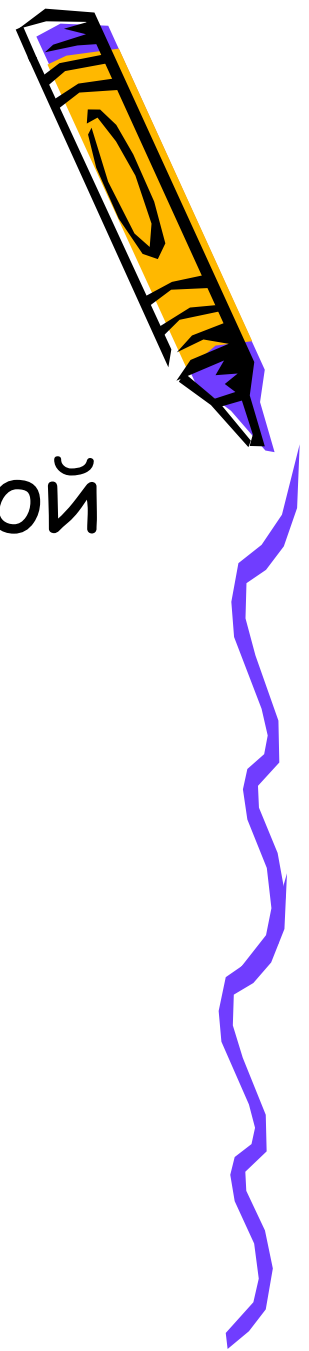
**Режим дня детей** - это  
порядок чередования  
различных видов  
деятельности и отдыха в  
течение суток.



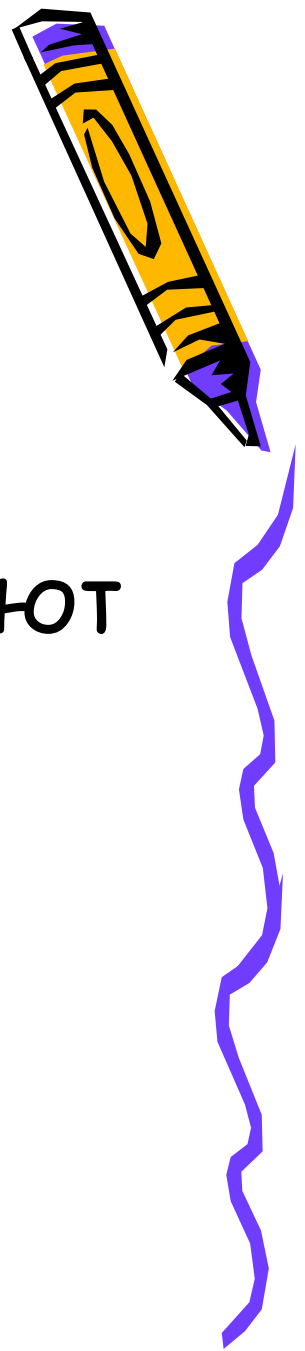
- Непосредственная подготовка к школе проводится с пяти - шестилетнего возраста, когда для занятий выделяется определённое время в распорядке дня. Это приучает ребёнка к ответственности, дисциплине, усидчивости, готовит к выполнению задания.



- Кроме обучения чтению и освоения элементов письма ребёнок должен заниматься рукоделием, рисованием, лепкой из пластилина. Ведь мелкие движения пальцами рук способствуют развитию коры головного мозга и улучшению речи.



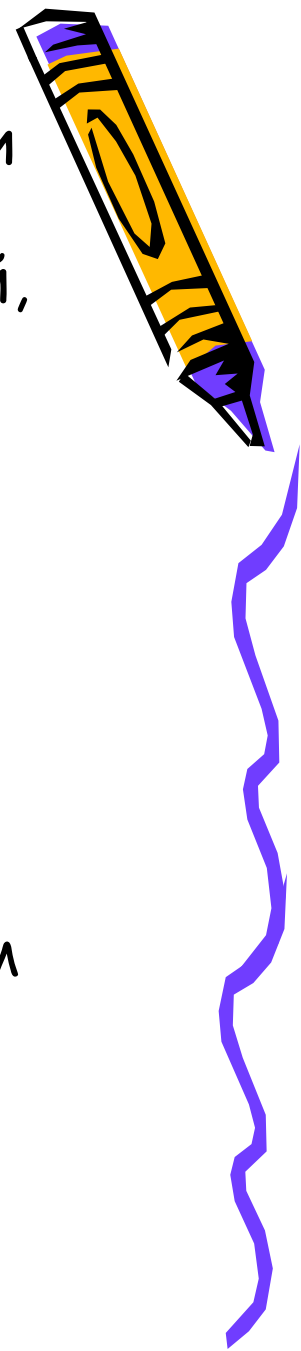
- Разучивание песенок и стихотворений способствует развитию памяти, а пересказы прочитанного и составление рассказов по картинкам улучшают речь ребёнка, способствуют развитию мыслительных процессов, умению обобщать и делать выводы.



- Подъём работоспособности у детей наблюдается с 8 до 11 и с 16 до 17 часов. **Оптимальное время для занятий: с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.**
- В предобеденное и послеобеденное время (с 11.30. до 14.00.), а также после 19.00. все показатели работоспособности у детей резко снижаются.

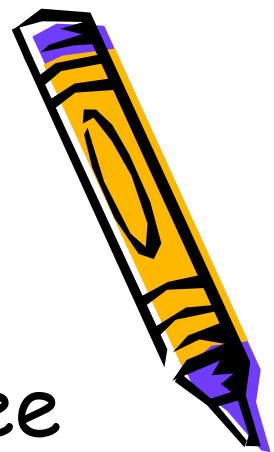


- При организации занятий следует учитывать и колебание работоспособности на протяжении недели. В **понедельник**, после выходных дней, дети как бы начинают постепенно входить в школьную жизнь.
- К середине недели (**среда, четверг**) детский организм приходит с точки зрения работоспособности в наиболее оптимальное состояние.
- В **пятницу и в субботу** в связи со значительным накоплением утомления работоспособность детей резко падает.



# Главные формы отдыха:

- **Игры на открытом воздухе.** Не менее 3 часов в день.
- **Сон.** Суточная потребность во сне младшего школьника составляет 10 -12 часов. Из них 1 - 1,5 часа отводится на дневной сон.





Общая калорийность рациона младшего школьника составляет **2 400** килокалорий, которые должны быть распределены на **5 приёмов** пищи:

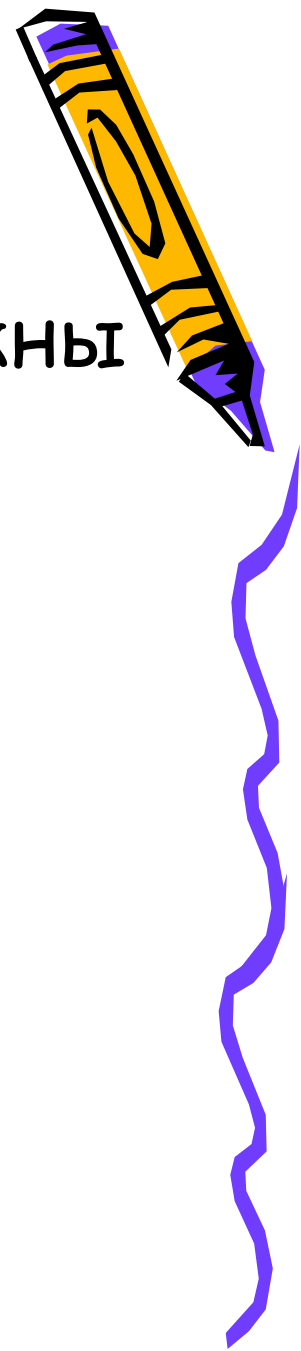
1 завтрак (дома)

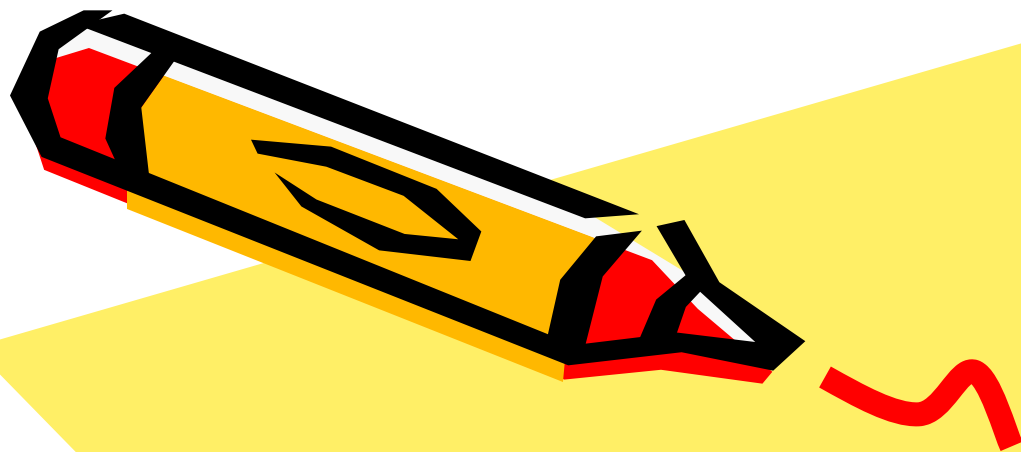
2 завтрак (в школе)

Обед

Полдник

Ужин





**Советы родителям  
будущих  
первоклассников**



Ваш ребенок ходит в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

Проявите выдержку, не срывайтесь на ребёнка и не ругайте его за неудачи. Будьте доброжелательны и терпеливы, не указывайте в качестве примера на более удачливого одноклассника, чтобы не вызвать чувства зависти и собственной неполноценности. Убедите ребёнка, что это временные трудности, которые случаются в жизни каждого человека, и надо уметь их преодолевать.



Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

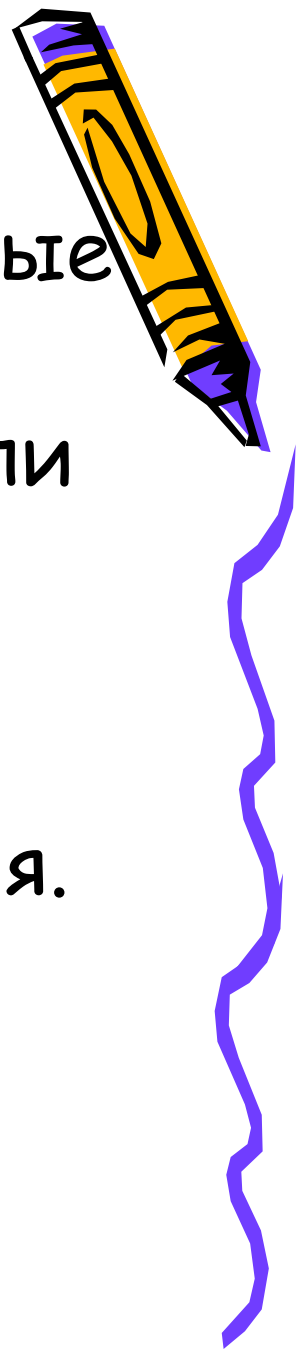




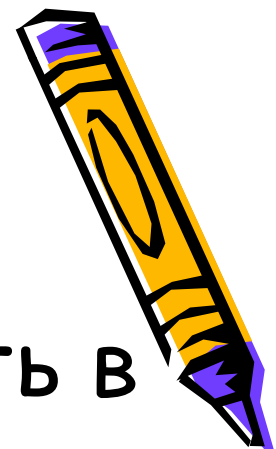
Составьте вместе с  
первоклассником распорядок дня,  
следите за его соблюдением.



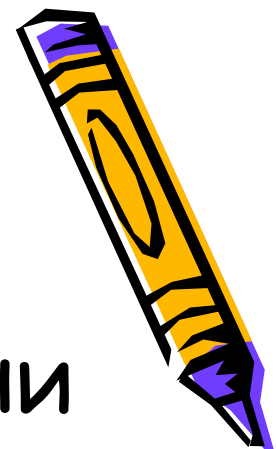
Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.



Если вас что-то будет беспокоить в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.



С поступлением в школу в жизни  
вашего ребенка появится человек  
более авторитетный, чем вы. Это  
учитель. Уважайте мнение ребенка о  
своем педагоге.





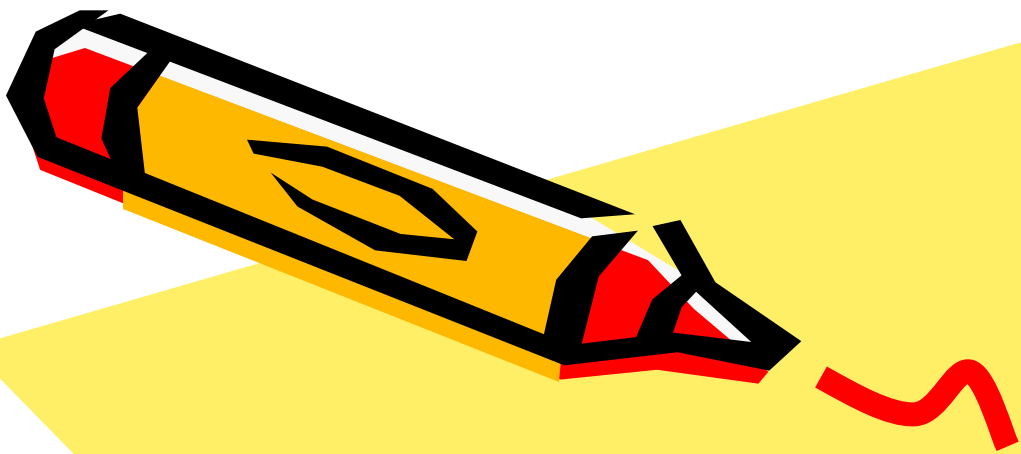
Учение -это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.





Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.





Спасибо за  
внимание!

