

# Режим дня

# будущего первоклассника



# Учебные занятия



Учебная нагрузка, т.е. подготовка к школе должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка:

- утром с 9 до 12 часов
- после полудня: с 15 до 16 часов



# Оздоровительные минутки

- 1) Оздоровительные минутки проводятся через каждые 20 минут занятий.
- 2) Продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- 3) Если перед этим ребенок выполнял письменное задание, то необходимо сделать упражнения для рук.
- 4) После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.



# Дневной сон

- Суточная норма сна в возрасте 6 - 7 лет составляет 11 часов.
- Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной работоспособности.



# Прогулки на свежем воздухе и физическая активность ребёнка



# Режим дня будущего первоклассника

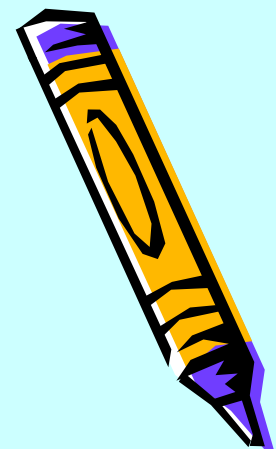


- 7.00 Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры.
- 8.00 Завтрак.
- 9.00 Занятия по подготовке к школе.
- 11.00 Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе.
- 12.30 Обед.
- 13.30 Дневной сон
- 15.00 Занятия по подготовке к школе
- 16.00 Полдник, свободное время
- 17.00 Прогулка
- 18.30 Ужин
- 19.30 Свободное время, игры
- 20.30 Подготовка ко сну
- 21.00 Сон

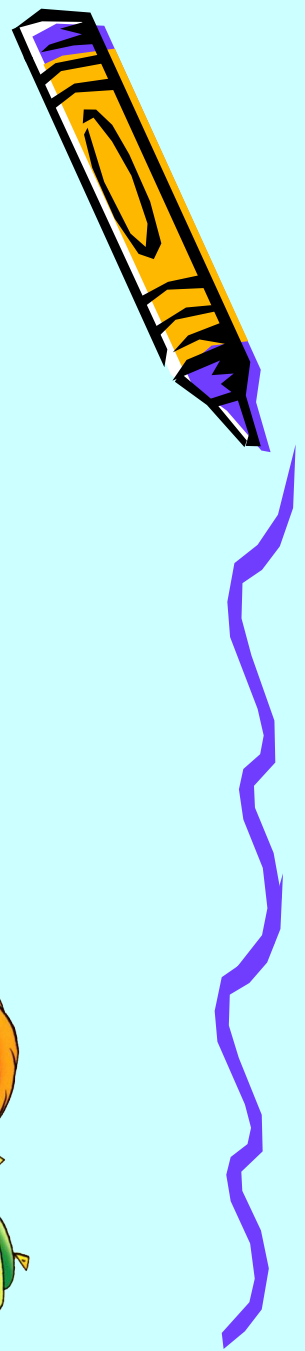


# Режим дня поможет:

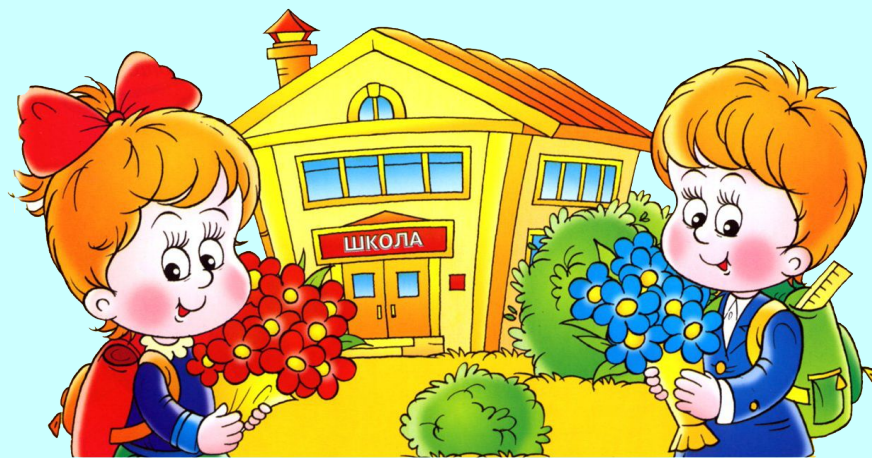
- справиться ребёнку с повышенными умственными и физическими нагрузками, которые ждут его в школе
- быстрее адаптироваться к школьной жизни



# Советы родителям будущего первоклассника



- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе.
- Объясните их необходимость.





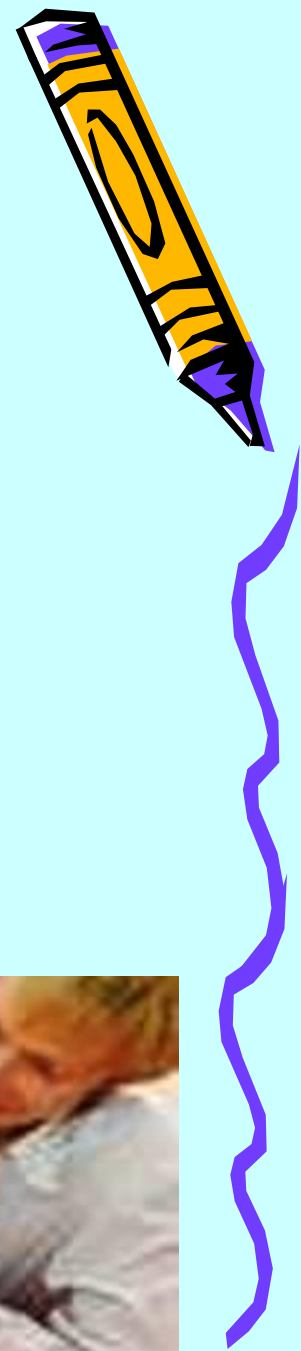
- Ваш ребенок придет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.



- Родители – первые учителя детей. Регулярно занимайтесь развитием вашего ребёнка.
- Всё, чему вы научите ребёнка до школы, является фундаментом для обучения.



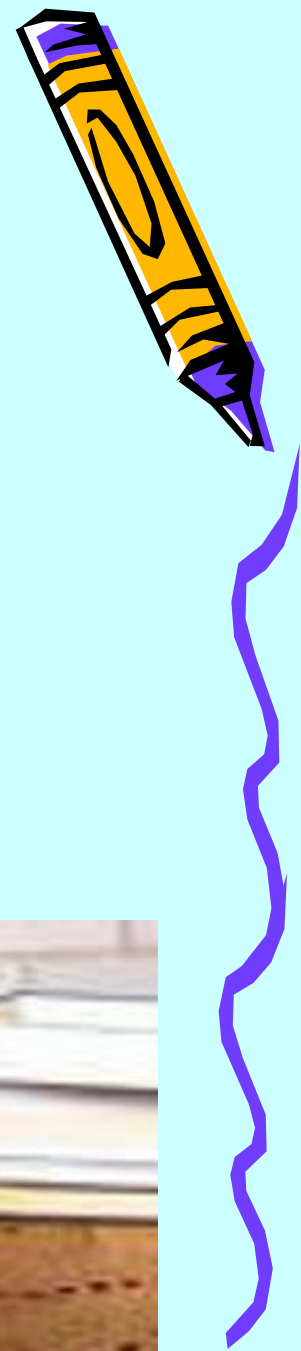
- Если у будущего первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.



- Поддержите будущего первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить.



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



- 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.



Спасибо за внимание!

