**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«РЕЖИМ БУДУЩЕГО ШКОЛЬНИКА»**

*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 6-7 лет* ***нормальная продолжительность сна*** *-10-12 ч.* ***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 ложится 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 с 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 обмен веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

*Углеводы,* имеющиеся в сахаре. крупе, картофеле мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергий. 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*. Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пищу 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, пережевывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды, заниматься посторонними делами,* так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующем пищеварении. *В распорядке дня дошкольника строго предусматривают режим питания который не должен нарушаться.*

 ***Ребенок старшего возраста*** овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранять здоровье и способствуют правильному развитию. Он ***должен* соблюдатьправила 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 6-7 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).*

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. *Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши, шею с мылом.* Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. *У ребенка должна быть собственная расческа*. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. *Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.*

 *Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.*

