

## Консультация для родителей «Режим дня будущего школьника»

Многие учёные – физиологи среди самых важных человеческих способностей выделяют такой показатель, как **выносливость** - способность организма выдерживать длительные нагрузки. Установлено, что выносливость теснейшим образом связана с работоспособностью. А без высокого уровня работоспособности ребёнку будет трудно в полной мере овладеть программой, предусмотренной для первоклассников в школе. Значительное влияние на формирование работоспособности оказывают игры на свежем воздухе, обучение плаванию, регулярная утренняя гимнастика, и наконец, соблюдение режима дня.

Режим дня – это чёткая, ежедневно повторяющаяся чередования бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности. Неотъемлемыми составляющими режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определённого времени. Ритмичность проявляется в чередовании бодрствования и сна, в ритме дыхания, сердечных сокращений, изменение температуры тела. Всё это обусловлено ритмичностью деятельности организма. Поэтому необходимость ритмичности режима, то есть смены различных занятий, предусмотрена, прежде всего, самим организмом ребёнка. Рациональность режима строится на основе:

- а) наилучшего соотношения между сном и бодрствованием.
- б) соотношения между умственной и физической нагрузкой.

Чередование различных по характеру и нагрузке видов деятельности вызывает чередования возбуждения различных участков головного мозга, предохраняя его от переутомления. Этот фактор особенно важен в наше время, когда поток информации и нервно – эмоциональные нагрузки увеличиваются буквально с каждым днём. Многократное повторение одних и тех же действий в течение определённого времени уменьшают затраты на переход от одного вида деятельности к другому, а следовательно, у вашего ребёнка останется больше энергии и сил на выполнение домашних заданий. Ребёнок, который живёт по режиму, легче овладевает многими бытовыми, культурно - гигиеническими, трудовыми навыками, постепенно привыкая выполнять их почти автоматически, что приводит к высвобождению внимания ребёнка для более сложной деятельности. Он приучается планировать своё время и распределять работу.