

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №69 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Красносельского района Санкт-Петербурга

## Консультация для родителей

# *«Режим дня будущего первоклассника»*



Подготовили воспитатели  
подготовительной группы №6:  
Фокина Елена Вячеславовна  
Ярметова Галина Сайидовна

Санкт-Петербург  
2019

Быстро летит время. Совсем не за горами пора, когда ваш малыш, перешагнув порог школы, станет первоклассником. Для него наступает ответственный период трудной работы: изо дня в день узнает новое, учиться думать, открывать окружающий мир, строить свои отношения с товарищами.

Что может и должна сделать семья, чтобы школьные годы стали для ребенка радостным и счастливым периодом взросления, познания и труда?

Все начинается с семьи. Очень часто школьные неудачи наших детей, их трудное вхождение в коллектив, неумение и нежелание учиться – результат родительских просчетов и ошибок: тех отношений, которые царят в семье, тех жизненных ориентаций, которые в ней усваиваются.

Ребенок от природы любознателен. Он очень рано начинает интересоваться окружающим миром. Познавательный опыт ребенка приобретается, прежде всего в разнообразной деятельности. Это игра, труд...

Любая деятельность должна быть организована: нужно определить ее цель, продумать способы достижения, спланировать действия, контролировать и уметь правильно оценить результат.

Мы радуемся, что ребенок любит рисовать, лепить, играть с кубиками – малыш занят и нам этого достаточно. И здесь взрослым нужно помнить о том, что они зеркало, в которое, глядясь ребенок, закрепляя в своем поведении то, что он видит, усваивая манеру общения в семье. Создание эмоционального комфорта, необходимого для правильного развития личности малыша, требует от родителей постоянного внимания к своему собственному поведению, терпения, чуткости, стремления понять ребенка, мотивы его поступков.

Иногда ребенок часто просто не может, не умеет выполнять наше требование, неверно нас понял, не услышал, отвлекся. Но даже если он действительно виноват, вспышки гнева, грубость недопустимы. Ребенок к ним привыкает, перестает на них реагировать, и сам усваивает грубый, бестактный тон общения.

В раннем возрасте у ребенка возникает потребность в общении с другими детьми. В этом общении он учится соотносить свои действия с действиями товарищей, считаться не только со своими, но и с их желаниями и интересами, оценивать поступки сверстников и ориентироваться на их оценку.

У многих детей трудности вхождения в школьную жизнь связаны с тем, что они не умеют жить в коллективе, не приучены подчинять свои желания и поступки требованиям взрослых и интересам своих товарищей.

Оказавшись в коллективе сверстников, такой ребенок не получает подтверждения привычного представления о себе, и это также приводит его к эмоциональному срыву, он либо бунтует, озлобляется, становится агрессивным, либо теряет веру в свои силы.

Какие же условия обеспечивает полноценное психическое развитие ребенка и его подготовку к учебному труду?

❖ Первое и самое главное – постоянное сотрудничество ребенка с окружающими его взрослыми. Нужно помнить, что воспитывают не правильные слова, а наше поведение.

❖ Другим условием успешного воспитания и развития являются выработка у ребенка умения преодолевать трудности.

❖ Умение трудиться, будь – то труд физический, умственный, духовный – всегда преодоление трудностей, и это умение вырабатывается в процессе всей жизни ребенка.

❖ Неготовность к трудностям может привести к неуверенности в себе, негативному отношению к учебе.

❖ Еще одно необходимое условие всестороннего развития ребенка – переживание успеха. Деятельность должна приносить удовлетворение. Длительный неуспех отрицательно сказывается на развитой деятельности ребенка, на становление его личности.

❖ Еще одно необходимое условие развитие и подготовки к школе – умение общаться со взрослыми и сверстниками. По тому, каков ребенок среди других, можно многое узнать о его характере, привычках и наших просчетах.

Привыкание маленького ученика к новым для него школьным требованиям происходит постепенно, не всегда гладко и обязательно сопряжено с ломкой спорившихся психологических стереотипов. Прежде всего, меняется режим жизни. Теперь каждый день нужно вовремя вставать по будильнику, чтобы успеть сделать зарядку, умыться, поесть, одеться и не опоздать в школу к началу уроков. Надо учиться считать и ценить время, чтобы его хватало не только на учебу, но и на игры и прогулки. Причем отдыхать он сможет только после того, как сделает главное – подготовиться к завтрашнему учебному дню.

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 ребёнка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учёбы.

**Режим** – это рациональное и чёткое 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 нужны следующие:

- ❖ приучить ребёнка ложиться, и вставать в одно и то же время. Когда ребёнок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится 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 ребёнка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко, разговаривать);

- ❖ ребёнок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Питание. Пища нужна ребёнку не только для выработки энергии и восстановления, разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребёнка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном 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 обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. 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  $1:1:3$  (или  $1:1:4$ ). Если соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием,



лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребёнка учат, есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделения желудочного сока и последующем пищеварении.

В распорядке дня старшего дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

Ребёнок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранить здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День будущего школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворна, действует на его общее состояние и самочувствие. Проснувшейся ребёнок соплив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребёнка 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 ребёнок 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 и 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.

Главным делом ребенка становится учеба. О ней нельзя забыть, занявшись чем-либо более интересным, отказаться, если нет настроения.

Готовя малыша к школе, нужно объяснить ему, что с трудностями встречаются все люди и в том числе взрослые.

Очень важно также, чтобы ученик одинаково ответственно относился ко всем школьным предметам. Часто бывает, что родители разделяют уроки на главные (русский язык, математика) и второстепенные (музыку, физкультуру, труд, рисование) – это вызывает у ребенка пренебрежение к последним, в то время, как они не менее важны для его общего развития и подготовки к будущей трудовой деятельности. Выработка привычки к труду как качество личности не только важно для подготовки к школе, но и облегчает жизнь семьи. Но недопустимо наказание детей трудом. С самого начала жизни ребенка вокруг него не должно быть суеты и разнобоя в предъявленных ему требованиях. Определите самое главное, что нужно требовать от ребенка, точно решите, что он должен знать сам, а чего он делать не

должен, что ему можно разрешить, а чего разрешать нельзя. Требования к ребенку не должны меняться в зависимости от ситуации.

Для того, чтобы иметь правильное представление о своем ребенке, необходим контакт с его воспитателями в детском саду, а в последствии и с учителями в школе. И не следует удивляться, если мнение воспитателя и учителя о вашем ребенке будет несколько расходиться с тем, что знаете о нем вы, так как воспитатель (учитель) сталкивается с ним в иных условиях, видят такие проявления личности, которые могут ускользнуть от вас.

Родители должны знать, чувствовать своего ребенка, быть ему примером. Изо дня в день ребенок должен расти в обстановке внимания.

