**Режим будущего первоклассника.**

Ваши дети – уже **будущие первоклассники**. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдёт **первый учебный год**, зависит многое в последующем обучении вашего ребёнка. Учёба – это, по сути, **первая** сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребёнка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. Как же вы можете помочь вашему ребёнку?

Уже сейчас, а если ребёнок посещает детский сад, то, начиная с лета, организуйте правильный распорядок дня. **Режим** дня имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. **Режим** – основа нормальной жизнедеятельности ребёнка. Он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития.

При составлении **режима** дня необходимо учитывать, что:

- Учебная нагрузка, т. е. подготовка к школе должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в **первой** половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов.

Важно помнить, что ребёнок 5 – 6 лет может заниматься не более 20 минут, а потом он должен отдохнуть, отвлечься. Очень важны оздоровительные минутки во время занятий по подготовке к школе.

М. И. Калинин писал: «Из всех предметов на 1 место нужно поставить русский язык, на 2 место – математику, на 3 – физкультуру. Систематические занятия определенным видом спорта оказывает огромное влияние на телосложение, физическое развитие детей.

Составляя режим дня, надо оставить ребенку время для его любимых занятий, интересных дел. Режим – это правильное распределение времени для еды, сна различных видов занятий и отдыха детей в течение суток.

Режим дня оказывает влияние на здоровье, физическое развитие и работоспособность детей, воспитывают у них силу воли, организованность и дисциплинированность. Учащиеся при соблюдении режима дня быстрее втягиваются в работу, успешнее выполняют виды учебных занятий, у них хороший аппетит, нормальное пищеварение, они быстро засыпают.

Прежде всего, определите время подъема и отдыха ко сну. Время питания зависит от времени окончания занятий в школе. Необходимо, как мы уже говорили, строжайшим образом соблюдать режим питания ребенка. Так как правильное питание – залог здоровья.

Просмотр телевизионных передач не должен превышать 1 час в день. Трудовое воспитание – одно из главных условий, чтобы в семье вырос здоровый ребенок. Специальное время должно быть для пребывания на открытом воздухе.

Активный отдых учащихся после продолжительных занятий в школе оказывает положительное влияние на их работоспособность.

Бурное развитие автоматизации производства и быта лишает человека двигательной активности. Движение, физическая нагрузка – это необходимое условие нормального развития и работы человеческого организма. Без движения невозможно правильное развитие организма ребенка. Физкультура, спорт помогают не только укреплять здоровье молодежи, их физическую выносливость, но и улучшает их успехи в учебе.

Исследования показали, что физические упражнения нормализует давление крови, нормализует содержание холестерина в крови, приводят к норме солевой обмен.

Физические движения способствуют более быстрому и правильному формированию речевой функции у детей. От уровня разносторонней физической подготовленности детей существенно зависят такие функции нашей психики, как внимание, память, устный счет и другое.

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