Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №7 «Улыбка»

**Консультация для родителей по теме:**

***«*Режим будущего школьника»**

Воспитатель: Баткова О. В.

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 это условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы. Режим это значит рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

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.

Но для полноценного отдыха ребенка и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно: 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.

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 соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

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.