|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ещё немного - и ваш ребёнок станет первоклассником. Совсем скоро они станут настоящими учениками. От того, как пройдёт первый учебный год, зависит многое в дальнейшем обучении вашего ребёнка. Учёба Это первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребёнка внимания, упорства, умения завершить начатое дело. Режим дня Основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Режим не только организовывает ребёнка, но и стоит на страже его здоровья.  Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. |  | «РЕЖИМ БУДУЩЕГО ШКОЛЬНИКА» |  |  |
|  |  |  |
|  | | |
| МБДОУ «Зернышко» с. Логовское  Воспитатель: Чуракова К.С. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.  Полноценное питание детей предусматривает соотношение Б, Ж, У: 1:1:3 |  | 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. |
|  |  |
| СОН Огромное значение в поддержании работоспособное 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) | ГИГИЕНА 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. |
|  |
|  |