



## «Режим будущего школьника»

Воспитатель старшего дошкольного возраста  
Дергусова Ирина Ивановна

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 — условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

**Режим** — это рациональное и четкое 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 *нужно* следующее: 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; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение; перед сном необходимо проветрить комнату.

