

## Консультация для родителей детей 6-7 лет

### «Режим будущего школьника»

Дорогие родители!

В переходный период от детского сада к школе очень важно правильно выстроить режим дня вашего будущего школьника. Это поможет ребенку легче адаптироваться к новой среде и эффективно осваивать школьную программу. Ниже приведены основные рекомендации по организации режима дня для детей 6-7 лет.

#### 1. Сбалансированный распорядок дня

##### - Утро:

- Просыпайтесь в одно и то же время, чтобы организовать бодрое начало дня.
- Утренние процедуры: умывание, зарядка, завтрак — это заложит основы здоровья и хорошего настроения.

##### - Дневное время:

- После завтрака можно выделить время на игры и развивающие занятия, что способствует активному обучению.
- Важно также предусмотреть время для самостоятельной деятельности, где ребенок сможет проявить креативность.

##### - После обеда:

- Рекомендуем ребенку немного отдохнуть или посмотреть книгу. Важно, чтобы был небольшой перерыв для расслабления перед продолжением занятий.

##### - Вечером:

- Уделите время на повторение изученного материала и выполнение домашних заданий. Это поможет закрепить знания.
- Завершайте день спокойными играми или общением с семьей.

## **2. Сон и отдых**

- Обеспечьте вашему ребенку достаточное количество сна (около 10-12 часов ночью), это крайне важно для его физического и умственного развития.
- Возможно, потребуется выделить время для дневного сна, особенно в первое время после начала учебы.

## **3. Правильное питание**

- Убедитесь, что в рационе ребенка разнообразные продукты: фрукты, овощи, злаковые и молочные изделия. Питание должно быть сбалансированным.
- Убедитесь, что ребенок получает достаточное количество жидкости в течение дня.

## **4. Поддержка эмоционального фона**

- Обсуждайте с ребенком школьные впечатления, радости и трудности. Эмоциональное сопровождение поможет справиться с предстоящими изменениями.
- Создайте дома атмосферу поддержки и доверия. Это позволит ребенку чувствовать себя увереннее.

## **5. Физическая активность**

- Регулярные физические упражнения положительно влияют на настроение и концентрацию внимания. Установите привычку заниматься спортом или танцами.

## **Вывод**

Создание структурированного и сбалансированного режима дня поможет вашему ребенку успешно адаптироваться к школьной жизни. Не забывайте прислушиваться к его потребностям и корректировать распорядок в соответствии с его индивидуальными особенностями.

С наилучшими пожеланиями в подготовке к школе!