

Консультация для родителей «Режим и питание будущего первоклассника»

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 ребёнка, родители** могут успешно подготовить его к обучению в школе.

Для детей правильно организованный **режим** – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учёбы.

Режим – это рациональное и чёткое 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 соблюдать следующие условия:

- ✓ приучить ребёнка ложиться, и вставать в одно и то же время. Когда ребёнок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- ✓ время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- ✓ перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребёнка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко, разговаривать);
- ✓ ребёнок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Питание. Пища нужна ребёнку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребёнка 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.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, - основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.

Минеральные вещества и витамины способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов $1:1:3$ (или $1:1:4$). Если соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребёнка учат, есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделения желудка и последующем пищеварении.

В распорядке дня старшего дошкольника строго предусматривается **режим питания**, который не должен нарушаться.

Ребёнок старшего возраста овладевает рядом гигиенических навыков, которые помогают ему сохранить здоровье и способствуют правильному развитию. Он должен соблюдать правила личной гигиены и иметь привычку к самообслуживанию.

День **будущего** школьника начинается с утренней гимнастики, которая благотворна, действует на его общее состояние и самочувствие. Проснувшийся ребёнок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребёнка 6-7 лет недостаточно развиты, характер, и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям этого возраста рекомендуется не более 5-7 упражнений. Во время гимнастики ребёнок должен быть легко одет: майка, трусы и тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при

открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (*обтирание, обливание*).

Кожа детей нежна, ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и 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.