***Консультація для батьків***

***Створення оптимальних умов для успішного навчання першокласника***

 Нова соціальна ситуація, у яку потрапляє дитина шести років, вимагає від неї великих фізичних і психічних сил. У зв’язку з цим батьки повинні забезпечити безліч умов для сприятливого звикання дитини до навчальної діяльності, одними з яких є гігієнічні умови. До гігієнічних умов, необхідних для успішного освоєння дитиною навчальних вимог, можна віднести:

* режим дня першокласника;
* режим харчування**;**
* режим рухової активності, загартування;
* особисту гігієну.

 **Режим дня**

 Однією з важливих умов успішної адаптації першокласника до навчання в школі, збереження здоров’я є дотримання ним режиму дня. Дитина повинна знати, скільки часу їй відводиться для відпочинку, підготовки до школи, прогулянок на свіжому повітрі, ігор. Дуже важливою є регулярність приймання їжі вдома і у школі, а також час відходу до сну.

 Погодьтеся, сьогодні діти велику кількість часу проводять біля телевізора або комп’ютера. Багато батьків на таку ситуацію навіть не зважають. Однак у молодшому шкільному віці таке потурання з боку батьків злочинне! Ви повинні відразу ж обговорити з дитиною час перегляду телепередач, ігор за комп’ютером. Поясніть дитині, що їй можна, а чого не можна. Для цього використовуйте вагомі аргументи, а не крики, залякування чи покарання, тим більше тілесні. Дитина повинна зрозуміти: для усього є свій час, свій розпорядок. Тоді їй легше буде зрозуміти, прийняти і виконувати ваші вимоги.

 Ознайомтеся з приблизним розпорядком дня першокласника. Природно, ви повинні пам’ятати, що в усьому має бути міра. Не слід дотримуватися режиму дня до хвилини. Але основних його пунктів дитина повинна прагнути дотримуватись неухильно.

 **Режим дня першокласника**

(радимо повісити яскраво оформлений розпорядок дня в кімнаті вашого першокласника).

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 | підйом |
| 7.00-7.30 | зарядка, умивання, одягання |
| 7.30-8.00 | сніданок, гігієна ротової порожнини |
| 8.00-8.20 | дорога до школи |
| 8.30-13.00 | навчання в школі (10.00-10.30 – другий сніданок) |
| 13.00-13.30 | дорога зі школи додому |
| 13.30-14.00 | обід, гігієна ротової порожнини |
| 14.00-15.30 | відпочинок, сон(можна замість прогулянки на свіжому повітрі) |
| 15.30-16.00 | підготовка до школи |
| 16.00-16.30 | полуденок |
| 16.30-18.30 | прогулянка на свіжому повітрі |
| 18.30-19.00 | вільний час |
| 19.00-19.30 | вечеря |
| 19.30-20.00 | вільний час, читання книг |
| 20.00-20.30 | підготовка до сну, водні процедури |
| 21.00 | сон |