



ЦЕНТР

# Изменение режима дня дошкольника как фактор адаптации к школе

Бюджетное учреждение Омской области  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

2024 г.

# Уважаемые родители!

Совсем скоро Ваши дети станут учениками.

Наша с Вами задача помочь детям перестроиться и адаптироваться к новым условиям.

От того, как начнется учебный год, зависит многое, в том числе и дальнейшее обучение.

Поэтому одна из важных составляющих успешной адаптации ребенка к школьным нагрузкам - заблаговременная подготовка - оптимально организованный режим дня.

**Режим дня – это оптимальный распорядок ежедневных повторяющихся действий ребенка**



# Из чего состоит режим дня?



Полноценный сон

Соблюдение личной гигиены

Рациональное питание

Двигательная активность

Общение ребенка с членами семьи

Психологический комфорт

# Полноценный сон

Норма продолжительности сна детей 6-7 лет -  
10-12 ч.

За час до сна ребенка исключите все срочные дела и  
обязанности

Перед сном исключите подвижные игры или долгий  
просмотр информации в компьютере или телефоне

За 30-40 мин. до сна ребенок может принять теплый душ  
или ванну



*Процедуры, способствующие расслаблению  
и успокоению нервной системы*

# Соблюдение личной гигиены

## Личная гигиена первоклассника

включает в себя:

1. уход за кожей
2. уход за зубами
3. уход за одеждой



## *Формирование привычки*

Объяснение норм и правил



Личный пример



Делаем вместе



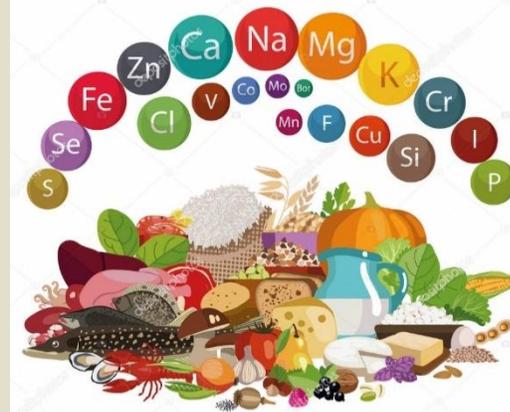
Самостоятельность

Всячески поощряйте ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, т. к. в условиях школы помощь родителя ему будет недоступна

*Физиологически полноценное питание*



Высокая  
работоспособность



Быстрое восстановление  
организма после учебных  
нагрузок

*Что делать если ребенок отказывается завтракать?*



Выбрать постоянное время для завтрака

Составить возможного меню завтраков

В вечернее время согласовать завтрак с ребенком



## Утренняя зарядка



## Индивидуальные поручения



## Совместный активный отдых



Включайте ребенка в свои ежедневные планы, давайте ему посильные поручения и задания по дому

Выполняйте упражнения вместе, это дополнительно усилит эмоциональную связь с ребенком

Как прошел твой день?

Тебе понравилась сказка?

Что нового ты узнал?

Что тебя расстроило?

Диалог позволит снять у ребенка накопившееся напряжение, наладить и укрепить эмоциональную связь с родителем, а также ребенок сможет найти выход из какой-либо затруднительной ситуации, посоветовавшись со взрослым.



Не перегружайте ребенка  
дополнительными занятиями

Не высказывайте свои опасения  
при ребенке

Окружите ребенка заботой и  
поддержкой



Обсудите с ребенком правила и нормы, с  
которыми он встретится в школе, так как, придя в  
школу, не все будет получаться сразу.





1. КАКОЙ ЧЕЛОВЕК  
МОГ БЫ СТАТЬ  
ТВОИМ ДРУГОМ?
2. КАКИЕ КАЧЕСТВА ТЫ  
ЦЕНИШЬ В  
ДРУЗЬЯХ?

РАДОСТЬ ДЕЛИТ ОН СО МНОЙ,  
ЗА МЕНЯ ВСЕГДА ГОРОЙ.  
КОЛЬ БЕДА СЛУЧИТСЯ ВДРУГ,  
МНЕ ПОМОЖЕТ ШКОЛЬНЫЙ...





ЦЕНТР

## Куда можно обратиться?

сайт: [центрпмсс.рф](http://центрпмсс.рф)  
тел. 8-(3812)-32-35-90  
Тел. 8-(38155)-21-154

Бюджетное учреждение Омской области  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

2024 г.