

Режим дня ребёнка 6–7 лет (подготовка к школе)

Режим дня – рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток, соответствующая возрастным психофизиологическим особенностям ребенка.

Почему важен режим дня именно сейчас?

Этот возраст — переход к школьной жизни. Организм ребёнка должен привыкнуть к регулярным нагрузкам, сидячей работе, ранним подъёмам. Несоблюдение режима снижает готовность к школе: ребёнку тяжело сосредоточиться, он быстро утомляется.

Практические ориентиры

- **Сон** — около 10 часов, важно раннее засыпание (до 21:30).
- **Питание** — завтрак обязателен, это источник энергии для мозга.
- **Прогулки** — минимум 4 часа, в том числе спокойные прогулки, наблюдения за природой.
- **Занятия** — развивающие игры, чтение, элементарные «школьные» задания, но в игровой форме.

Советы родителям

- Постепенно приближайте домашний режим к школьному: ранний подъём, сон в одно время, организованные «занятия за столом».
- Заведите **семейный календарь** или доску с пиктограммами: ребёнок видит, что и когда будет происходить.
- Включайте ребёнка в обсуждение планов: это формирует чувство ответственности и уверенности.