

## Рекомендации родителям будущих первоклассников

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению
- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- Не требовать любой ценой только хороших результатов и оценок.
- Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерных игр (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, делом занимайся, а не отвлекайся!»
- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
- Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
- Следить, чтобы ребенок после школы гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
- Перед сном предложить ребенку принять ванну комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.
- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли).
- Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.
- Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дать ребенку выпить фруктового или овощного сока.
- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.
- Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).

