



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 высоких 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 свежем воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (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 мин). Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 мин.
 - Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00. За 10 мин до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15-20 мин.
 - Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не



двигаясь.

- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать арома-лампу 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 мин; 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 стакан 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).