

## ПЕРВОКЛАССНИК – РАДОСТЬ В ДОМЕ

Вы с волнением ждёте, когда ваш ребёнок переступит порог школы, ведь новые обязанности, которые у него появятся, требования, которые предъявит школа, - все это требует от него непривычного напряжения физических и умственных сил. Ребёнок попадает в новую обстановку, встречается с новыми детьми и взрослыми, и ему необходимо приспособиться к этим условиям жизни.



К сожалению, период приспособления к школе иногда оказывает неблагоприятное влияние на состояние здоровья школьника. Поэтому родители должны заранее подготовить ребёнка к школе: рассказать о режиме дня, новых обязанностях, и, прежде всего, необходимо проверить, здоров ли ваш ребёнок, не требуется ли ему полечить зубы, в норме ли его зрение, слух и т.д. Одновременно следует установить факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья ребёнка: погрешности питания, недосыпание, чрезмерные нагрузки, конфликтные ситуации в семье.

Большое значение в сохранении здоровья имеет **правильный режим дня**. При его несоблюдении через несколько месяцев у первоклассника отмечаются раздражительность, повышенная возбудимость, обидчивость, быстрая утомляемость, расстройство сна, головные боли, слабость и др.. Родители не всегда придают им значение. Отклонения расцениваются как каприз, лень, нежелание учиться. А это первые признаки хронического утомления.

### **Режим поможет ребёнку организовать свой день и распределить силы.**



К концу дошкольного периода можно отказаться от дневного сна, но продолжительность ночного должна быть **не менее 10-12 часов**. Организуя утренние часы ребёнка, необходимо приучить его умению быстро одеться, убрать постель, сделать утреннюю гимнастику. Отправляясь в школу, ребёнок должен обязательно позавтракать.

По возвращении из школы ребёнок должен пообедать и **хорошо отдохнуть**. Помните о пользе свежего воздуха – это подлинный эликсир здоровья. Не менее 3-4 часов ежедневно ваш ребёнок должен гулять. Только в подвижных играх со сверстниками, играя с мячом, прыгая через скакалку, строя «сооружения» из песка, а зимой из снега, катаясь на лыжах, санках и т.д., дети могут удовлетворить естественную потребность в движении. Являясь важным условием физической закаливания, двигательная активность стимулирует рост и развитие ребёнка. |



Перед школой важно воспитывать у ребёнка навыки сознательной дисциплины, усидчивость, ответственность за порученное дело, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы. Для воспитания этих навыков у каждого ребёнка должны быть обязанности по дому: мытьё посуды, покупка продуктов и т.д. Первоклассник может посещать по желанию различные секции, клубы по интересам и коллективы художественной самодеятельности, но не чаще 2-3 занятий в неделю.

Необходимо обратить внимание на важность **эмоциональной подготовки** детей к школе, создать в семье атмосферу радостного ожидания 1 сентября, приобрести необходимые школьные принадлежности.



У первоклассника должно быть своё рабочее место. Размер мебели должен соответствовать росту ребёнка. Правильная рабочая поза поможет снять физическое утомление, предупредить искривление позвоночника и развитие близорукости. Стол надо поставить у окна так, чтобы свет падал прямо или с левой стороны. Для занятий в вечернее время необходима настольная лампа (60-70 Вт). Свет от нее должен падать на стол слева.

**Чтобы учёба для детей была в радость, а не в тягость,  
родители должны создать все условия для сохранения их здоровья.**