

## **Первоклассник – радость в доме А родителям это приносит много хлопот и проблем**

Вы с волнением ждете, когда ваш ребенок переступит порог школы, ведь новые обязанности, которые у него появляются, требования, которые предъявит школа, - все это требует от него непривычного напряжения физических и умственных сил. Ребенок попадает в новую обстановку, встречается с новыми детьми и взрослыми, и ему необходимо приспособиться к этим условиям жизни. Особенно труден период привыкания к школе для детей, воспитанных в так называемых домашних условиях. Они меньше контактировали со сверстниками, не приобрели навыков по подготовке к школе, которые получают дети в подготовительной группе детского сада.

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

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

Режим поможет ребенку организовать свой день и распределить силы.

Концу дошкольного периода можно отказаться от дневного сна, но продолжительность ночного должна быть не менее 10-12 часов. Организуя

утренние часы ребенка необходимо приучить его умению быстро одеться, убрать постель, сделать утреннюю гимнастику. Отправляясь в школу, ребенок должен обязательно позавтракать.

По возвращению из школы ребенок должен пообедать и хорошо отдохнуть. Помните о пользе свежего воздуха – это подлинный эликсир здоровья. Не менее 3-4 часов ежедневно ваш ребенок 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 закалки, двигательная активность стимулирует рост и развитие ребенка.

Перед школой важно воспитывать у ребенка навыки сознательной дисциплины, усидчивость, ответственность за порученное дело, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы. Для воспитания этих навыков у каждого ребенка должны быть обязанности по дому: мытье посуды, покупка продуктов и т.д. Ребенок 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, приобрести необходимые школьные принадлежности. У первоклассника должно быть свое рабочее место. Размер мебели должен соответствовать росту ребенка. 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 с лева.

Очень важно научить ребенка правильно сидеть: прямо, не сгибаясь низко над тетрадью или книгой; руки свободно должны лежать на столе, не надо облачиваться грудью на стол и свешивать со стола локти; ноги всей

стопой должны опираться на пол или на скамеечку. Расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см.

Для того, чтобы ребенок был стройным, с правильной осанкой, лучше приобрести ранец. Ранец создает равномерную нагрузку на плечевой пояс, что исключает возможность искривлений позвоночника.

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