

Лето подходит к концу, а это для многих родителей это значит, что пора готовить своего ребенка к школе.

► **В первое время, как ребенок пойдет в школу**, он будет иметь много впечатлений: много незнакомых людей, новые правила, оформление класса и т.п. А впечатления, эмоции – это большая психическая нагрузка, которая утомляет не меньше, чем физическая. **Необходимо «разгрузить» ребенка.**

► Для этого нужно рассредоточить школьные впечатления по времени. Родители уже знают, в какую школу идет ребенок. Важно посетить ее вместе с ребенком заранее, желательно несколько раз: походить по коридорам, заглянуть в классы, поговорить с детьми, послушать, как звенит звонок. Осмотрев школу, не забудьте показать ребенку туалет. Зайдите внутрь. Пусть ребенок заглянет в кабинку и, пользуясь случаем, воспользуется туалетом. Важно показать ребенку наиболее безопасный путь от дома до школы, научить грамотно переходить улицу.

► Если ребенок не ходит в детский сад, нужно помочь ребенку плавно перейти на новые (школьные) рельсы – **внести некоторые коррективы в привычный режим дня.** Разбудив ребенка в семь часов, сделав гимнастику и покончив с гигиеническими процедурами и завтраком, устройте ребенку «школу»: посадите за стол, дайте какое-нибудь задание, и пусть малыш трудится. Примерно через полчаса работы – перерыв; затем – еще задание на полчаса; далее – прогулка, обед, сон, полдник и т.д. Через неделю-другую сделайте три «урока».



► **Покупая стол и стул будущему школьнику**, нужно ориентироваться на следующие параметры:

- при росте ребенка 100-115 см высота стола должна быть 48 см, а высота стула – 28 см;
- при росте ребенка 116-130 см высота стола должна быть 54 см, а высота стула – 32 см.

- при росте ребенка выше 130 см высота стола должна быть 60 см, а высота стула – 36 см.

Если уже куплен стандартный стол, за которым удобно сидеть и взрослому человеку, то важно подобрать для ребенка удобный стул (мягкое сиденье нежелательно), а под ноги подставлять скамеечку.

► **Обращайте внимание на осанку** ребенка. Сидя за столом и выполняя задание, сосредоточившись на задании, ребенок может сидеть неправильно, изогнув позвоночник влево и вправо или выгнув спину дугой. Не позволяйте этого, сделайте замечание. У ребенка еще не завершилось окостенение скелета – процесс этот идет, и если ребенок постоянно будет сидеть за столом сутулившись, он так и останется сутулым.



► **Обратите внимание на одежду ребенка.** Плохо, если он одет так тепло, что постоянно потеет. Старайтесь одевать ребенка полегче, не позволяйте ему гулять слишком долго и следите за тем, чтобы он больше двигался. Как бы вы его не одевали, обращайтесь более пристальное **внимание на обувь.** Ноги всегда должны быть в тепле и сухости. Шерстяной шарф, шерстяная шапочка, шерстяные носки – эти вещи должны быть у каждого ребенка. Горло у ребенка в холодную погоду закрывайте тщательно. Не удовлетворяйтесь капюшоном, он – на случай дождя или мокрого снега; под капюшоном надевайте шапочку. Помните про закономерность: сухие ноги – здоровое горло.

► За пять-шесть лет у вас собралась внушительная стопка книг. Спросите у ребенка, какие из них он хотел бы сохранить, а какие ему уже не интересны. Некоторые родители поступают очень мудро. Они переештатуют эти книги и ставят в шкаф. Опыт показывает, что **детские книжки очень пригодятся**, когда ребенок будет учиться в школе. Все, что читает ребенок должно фиксироваться. Ни в коем случае не выбрасывайте книг. Мало того, что легкомысленно уничтожаете ценность, вы еще дурно повлияете на своего ребенка. Старая истина остается в силе: все – и дурное, и хорошее – начинается с малого.





Вернувшись из школы, ребенок должен покушать и отдохнуть. Вы совершите ошибку, если сразу же после еды усадите ребенка за уроки. Нельзя слишком перегружать нервную систему ребенка – ведь она еще слаба. Будет неплохо, если ребенок после обеда поспит, – это восстановит его силы. Опыт показывает, что **наиболее благоприятное время для выполнения домашнего задания от 16.00 до 17.00**. Ребенок к этому времени достаточно отдохнул и готов потрудиться. Ни в коем случае не позволяйте делать уроки вечером – пред сном. Ребенку будет трудно заснуть, а заснув, он может видеть кошмары – сон будет беспокойный и не принесет необходимого отдыха.

► После того как ребенок сделал уроки, он должен сам **аккуратно собрать на завтра портфель**. Обычно школьные портфели и ранцы разбиты на несколько крупных и мелких отделений. Приучите ребенка к тому, чтобы отдельные принадлежности у него всегда лежали в одних и тех же отделениях. Кроме принадлежностей для учебы, у каждого ребенка в портфеле должны быть: свежий носовой платок, расческа, немного туалетной бумаги. Наличие этих важных вещей не забывайте держать на контроле.



► **Не позволяйте ребенку носить игрушки в школу**. Ребенку трудно бывает расстаться с любимой игрушкой, очень хочется также этой игрушкой похвастаться в классе. Но игрушка в школе – лишняя вещь. На перемене ребенку не до игрушки: организм просит движения, и дети бегают и прыгают до седьмого пота. А вот когда начинается урок, они тихонько достают из-под парты игрушку. Уж тут не до новых знаний!



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Готовимся к школе.



г. Краснодар