Родителям на заметку: «Как подготовить ребенка в первый класс»

30.08.2021

Ну вот и наступил тот долгожданный момент, когда вашему ребенку нужно идти в первый класс. Это момент волнительный не только для своего школьника, но и для самих родителей. Каким ребёнку запомнится первый школьный день зависит от настроения родителей, от того, как они преподносят происходящие события. Поэтому подбадривайте своего ребёнка, отмечайте все положительные моменты: хорошая погода, красивая школа, новые учебные принадлежности, нарядный костюм

Чтобы подготовить ребенка к очень ответственному дню в его жизни, дню, с которого начнётся его новая взрослая, «трудовая» жизнь – к самому первому – Первому сентября родителям следует соблюдать некоторые **рекомендации:**

1. За несколько дней до начала учебного года надо начать «входить в режим»: ложиться и вставать пораньше. Заменить вечерний просмотр телевизора и компьютерные игры прогулкой на свежем воздухе – это будет способствовать лучшему засыпанию.
2. Чтобы мысль о школе не вызывала волнения и страха, не волнуйтесь сами. Нервозность родителей, естественно, передаётся ребёнку.
3. Совместные походы за школьными принадлежностями благотворно влияют на желание ребёнка пойти в школу и воспользоваться всеми этими новыми вещами, «войти в роль» ученика.
4. «Правильный» **ранец**– это целое искусство: он должен не только содержать все необходимое для школьника, но и сохранять здоровье. В 6-7 лет формируется костно-мышечный аппарат, и неправильно подобранный школьный ранец способен навредить. Он должен быть сшит из облегченных тканей, с мягкой, но плотной спинкой. При этом лямки у ранца должны быть широкими. Покупать ранец нужно вместе с ребенком, чтобы примерить: дно должно располагаться на 5 см ниже поясницы ребенка.

Первый класс для малыша – это время действительно глубоких перемен. И взрослым нужно стремиться всеми силами поддерживать своего ребенка.

В первые полгода привыкания ребенка к школе постарайтесь свести на нет стрессовые ситуации (не переезжать в другое место, не записывать ребенка на множество дополнительных занятий, если только он не посещал их ранее и т.д.). В период привыкания у ребенка должен быть налаженный ритм жизни и место, где он может находиться, испытывая минимальное количество стрессов.

От того, как пройдет утро, в большой степени зависит и день. Будите школьника спокойно, пусть первое, что он увидит, проснувшись, будет ваша улыбка. Не подгоняйте его, не дергайте по мелочам. Умение распланировать и рассчитать время – это пока еще ваша задача. И не забудьте про завтрак.

Ребенку тяжело высиживать положенное число уроков. По статистике у многих детей к концу года ухудшается самочувствие. Чтобы помочь правильно распределить нагрузку, старайтесь, чтобы он отдохнул в два раза больше, чем поработал.

Ребенок пришел из школы – не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте возможность расслабиться.

Не стоит сразу по приходу ребенка из школы засаживать его за уроки. Дайте отдохнуть 2-3 часа или, если это возможно, попытайтесь организовать ребенку 1,5 часовой дневной сон.

Когда ребенок делает уроки, не стойте у него над душой. Пусть делает их сам! Ваше дело помочь, а не выполнить.

В течение учебного года есть несколько критических периодов, когда учиться заметно сложнее, и утомление ребенка наступает гораздо быстрее. Это первые четыре недели учебного года, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

Школьнику очень нужно внимание мамы и папы. Не забывайте выделять для него время, не обремененное домашними делами и просмотром телевизора. Собирайте конструктор, рисуйте, гуляйте, читайте книжки – не важно, что вы делаете, главное – вместе и с удовольствием!

*Материал подготовили главный врач, инструктор-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Елена Вячеславовна Шейбак, Наталья Ивановна Юреня*