

## **Как подготовить ребенка к школе (памятка для родителей)**

Отвечая на вопрос: «Что же является самым важным и первостепенным в подготовке ребенка к учебе?» нужно сказать, что в первую очередь, ребенок, поступающий в школу должен быть здоров. Родители должны знать, что в настоящее время под определением «здоровый ребенок» подразумевается не только отсутствие у ребенка острых и хронических заболеваний, но и гармоничное физическое и психическое развитие, нормальное функционирование внутренних органов, высокую работоспособность, что в целом обеспечивает устойчивость детского организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям. Здоровый ребенок - это результат совместной работы семьи и медицинских работников. Особо важное значение имеет медицинское обследование ребенка перед школой. На основании данных этих обследований дается заключение о возможности начала обучения в школе.

Родителям следует отнестись со всей ответственностью к рекомендациям врача при проведении медицинского осмотра ребенка перед школой, заранее установить и поддерживать контакт с медработниками и учителями в школе, сообщить им все особенности состояния здоровья и поведения их ребенка. Нужно помнить, что дети с отклонениями в состоянии здоровья требуют особого внимания и перед поступлением в школу они нуждаются в индивидуальном подходе в процессе обучения в школе.

Чтобы развитие ребенка, пришедшего в школу, протекало благоприятно, необходимо обеспечить условия, укрепляющие его здоровье. Адаптация ребенка к школе во многом зависит от условий среды, окружающей ребенка в семье. Особенно неблагоприятное влияние оказывают нарушения режима дня, пагубные привычки родителей (курение, злоупотребление алкоголем), конфликтные ситуации в семье и др. Поэтому в каждой семье, особенно в период подготовки ребенка к школе, родители должны обеспечить в семье здоровый образ жизни (ЗОЖ), предполагающий устранение перечисленных выше неблагоприятных факторов. Для детей, не посещавших детский сад, это особенно важно, т.к. их адаптационные возможности полностью формируются в условиях семьи.

Основой воспитания ребенка является режим дня. Он дисциплинирует, помогает легче привыкать к новым условиям школьной жизни. Организуя режим дня ребенка, необходимо обратить внимание на его полноценный сон. К концу дошкольного периода у многих детей постепенно исчезает потребность в дневном сне, однако продолжительность ночного сна должна составлять не менее 10-12 часов в сутки.

Обязательно нужно выделить время для занятий утренней гимнастикой, которая является необходимым звеном в физическом воспитании ребенка. Делать утреннюю гимнастику нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки). Детям 6-7 лет следует выполнять 5-7 упражнений в течение 10-ти минут. Упражнения время от времени нужно менять, чтобы они не наскучили. Убедившись, что ребенок упражнения освоил предложить ему делать их самостоятельно. Следить, чтобы упражнения выполнялись весело, энергично, с определенной затратой сил.

На организацию рационального двигательного режима следует обращать особое внимание, т.к. двигательная активность является жизненно необходимой для организма ребенка и имеет большое значение не только для физического, но и умственного развития. В режиме дня на прогулки и подвижные игры на воздухе в светлое время суток надо отводить не менее 3-х часов.

Важным разделом физического воспитания является закаливание. Эффективная мера закаливания - водные процедуры. При закаливании водой совершенствуется терморегуляция организма (способность приспосабливаться к непривычным

температурным условиям), тренируются сердечно-сосудистая и нервная системы. Закаливание ребенка лучше начинать летом. Нужно постараться, чтобы водные процедуры прочно вошли в жизнь ребенка, стали его потребностью. Тогда многие виды закаливания в будущем он сможет выполнять самостоятельно. Но только последовательность, постепенность и систематичность закаливающих процедур дают желаемые результаты.

. Большую роль в оздоровлении детей играет закаливание воздухом. Прежде всего, это прогулки в любую погоду. Ребенку следует, как можно больше ежедневно гулять, и не просто гулять, а играть и двигаться (кататься на велосипеде, санках, лыжах и т.п.). Закаливать детей нужно и дома. Главное условие - не кутать. В помещении рекомендуется ходить в одежде с короткими рукавами, в носках или гольфах.

Организуя режим дня ребенка, нужно прививать ему навыки личной гигиены. К моменту поступления в школу ребенок должен уметь самостоятельно:

- мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;
- умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;
- причесываться (своей расческой);
- мыть ноги перед сном теплой водой;
- утром и вечером чистить зубы (своей зубной щеткой);
- полоскать рот водой после каждого приема пищи;
- при приеме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), и салфеткой;
- быстро одеваться, раздеваться, убирать постель;
- содержать в чистоте и порядке игрушки и книги (не захламлять лишними предметами игровой уголок и стол для занятий);
- содержать в чистоте и порядке одежду и обувь;
- при входе в помещение вытирать обувь;
- переодеваться в домашнюю одежду и обувь;
- при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью (травмы, укусы, недомогания).

Перед школой очень важно воспитывать у ребенка навыки сознательной дисциплины, усидчивости, ответственности за порученное дело, уважение к окружающим, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы, понимать задание с первого раза. Для воспитания этих навыков у каждого ребенка должны быть обязанности по дому. 6-7-ми летнему ребенку можно поручить: накрывать на стол и убирать со стола, мыть посуду, поливать цветы, подметать пол, покупать молоко, хлеб, сахар и другие повседневные дела. При этом важны регулярность и контроль за выполнением. В целом на помощь по дому в режиме дня должно отводиться 30-40 минут в день, а на самообслуживание 1 час.

Приобретению указанных выше навыков способствует также посещение ребенком спортивных секций, кружков, студий, т.к. при этом расширяется круг его социальных

контактов со сверстниками и взрослыми. Однако нужно предостеречь родителей от излишней перегрузки ребенка. Рекомендуется включать в режим дня не более 2-3 занятий в неделю. При этом всегда должны учитываться, прежде всего, интересы ребенка.. Организуя режим дня ребенка необходимо предохранить его от злоупотребления просмотром телепередач и занятий за компьютером. Длительное сидение перед телевизором или за компьютером наносит серьезный вред здоровью ребенка.

### Примерная схема режима дня первоклассника

Подъем	7.15
Утренняя гимнастика, туалет	7.15-7.45
Завтрак	7.45-8.00
Дорога в школу	8.00-8.20
Занятия в школе	8.30-12.15
Дорога из школы	12.15-12.30
Обед	12.30-13.00
Отдых	13.00-14.00
Прогулка	14.00-16.00
Подготовка домашних уроков	16.00-17.00
Прогулка	17.00-18.00
Помощь по дому	18.00-18.45
Ужин	18.45-19.15

Аналогичный режим дня с учетом особенностей жизни семьи и приближенный к режиму школы нужно составить и заранее повесить над рабочим местом ребенка. Приучать к нему ребенка нужно не позднее, чем за месяц до поступления в школу.

Рекомендуется создать в семье атмосферу радостного ожидания первого школьного дня. Заблаговременно приобрести для ребенка все необходимые принадлежности (ручки, карандаши, пенал, тетради, альбом для рисования и др.) в соответствии с рекомендациями школы. Заранее подготовить удобное место для занятий дома. Необходимо, чтобы свет на рабочую поверхность стола падал слева, а мебель (стол и стул) подходила ребенку по росту. В этом поможет таблица:

Рост ребенка в см	Высота стола в см	Высота стула в см
120-129	56	34
130-139	62	38
140-149	68	41

Все системы и органы 6-7-ми летнего ребенка находятся в стадии формирования. Неправильная поза во время занятий может привести к деформациям его костей. Кроме того, неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Если ребенок постоянно упирается грудью в край стола, у него затрудняется дыхание, а согнутый позвоночник ведет к его искривлению. Такое положение тела усиливает утомление и нарушает письмо. Нужно приучать ребенка правильно сидеть за столом во время занятий. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе.