

## Как подготовить будущего первоклашку к школе

Что самое главное в подготовке к школе?

В первую очередь, ребенок, идущий в школу должен быть здоров. Здоровый ребенок – это не только тот ребенок, у которого в данный момент нет острых и хронических заболеваний. В понятие здоровье входит и гармоничное физическое и психическое развитие, работоспособность, что в целом и определяет готовность к школе обеспечивает устойчивость детского организма к экстремальным и болезнетворным воздействиям.

С чего начать подготовку будущего школьника?

Выпускникам детского сада предлагают пройти медицинский осмотр перед поступлением в школу. То же самое нужно сделать и детям, которые не посещали детское дошкольное учреждение.

Медицинское обследование будущего первоклассника просто необходимо: по его итогам дается заключение о возможности начала обучения в школе.

Родителям нужно поддерживать контакт с учителями и медработниками в школе, сообщить особенности состояния здоровья и поведения их ребенка. Некоторые дети могут нуждаться в индивидуальном подходе в процессе обучения.

Адаптация ребенка к школе во многом зависит от условий среды, окружающей ребенка в семье.

Особенно неблагоприятно сказывается на адаптации к школе и обучении отсутствие или нарушение режима дня, пагубные привычки родителей (курение, злоупотребление алкоголем), конфликтные ситуации в семье и др.

Важно, чтобы родители, как можно раньше сформировали у ребенка здоровые привычки, составляющие здоровый образ жизни (ЗОЖ). Для детей, не посещавших детский сад, это особенно важно, их адаптационные возможности полностью формируются в условиях семьи.

Основа для сохранения здоровья ребенка – режим дня. Он дисциплинирует, помогает легче привыкать к новым условиям школьной жизни.

Установите постоянное время подъема и отправки ко сну, помните, что детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь. Утром ребенок должен успеть почистить зубы и съесть здоровый завтрак, утренняя гимнастика приветствуется.

Выделите время для полноценного перекуса после школы, сделайте небольшой перерыв для игр, а затем – определенное количество времени для выполнения домашнего задания.

Первоклассникам предложите дневной сон, обычно ребенку достаточно 2 часов.

Не забывайте о двигательной активности.

Утренняя зарядка: детям 6-7 лет достаточно выполнять 5-7 упражнений в течение 10 минут. Упражнения время от времени нужно менять, чтобы ребенку было интересно. Двигательная активность жизненно необходима для организма и имеет большое значение не только для физического, но и для умственного развития. Не забывайте о прогулках и подвижных играх на воздухе.

Полезно приобщить ребенка к закаливающим процедурам.

Последовательность, постепенность и систематичность закаливающих процедур дают желаемые результаты.

Прогулки на свежем воздухе в любую погоду – отличный способ закаливания. Закалывать детей нужно и дома. Главное условие – не кутать. В помещении рекомендуется ходить в одежде с короткими рукавами, в шортах, можно босиком.

Прививайте с самого детства навыки личной гигиены.

К моменту поступления в школу ребенок должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, умываться утром и вечером перед сном, причесываться (своей расческой), утром и вечером чистить зубы (своей зубной щеткой), полоскать рот водой после каждого приема пищи, одеваться, раздеваться, убирать постель. Содержать в чистоте и порядке свои вещи. Еще один важный момент – научите ребенка своевременно обращаться за помощью к взрослым (травмы, укусы, недомогания).

Перед школой важно воспитывать у ребенка навыки дисциплины, усидчивости, ответственности за порученное дело, уважение к окружающим, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы, понимать задание.

В этом помогут обязанности по дому. 6-7-летнему ребенку можно поручить накрывать на стол и убирать со стола, поливать цветы, другие посильные дела. При этом важна регулярность выполнения.

Приобретению указанных выше навыков помогает посещение ребенком спортивных секций, кружков, при этом расширяется круг его социальных контактов со сверстниками и взрослыми. Однако нужно понимать, что излишней перегрузки ребенка быть не должно (2-3 занятия в неделю достаточно). При этом всегда должны учитываться, прежде всего, интересы ребенка.

Организуя режим дня ребенка ограничьте просмотр телевизора и пользование гаджетами.

Рекомендуется создать в семье атмосферу радостного ожидания первого школьного дня. Заблаговременно приобретите все необходимые принадлежности (ручки, карандаши, пенал, тетради, альбом для рисования и др.) в соответствии с рекомендациями учителя. Заранее подготовьте удобное место для занятий дома. Отдельный письменный стол, хорошее освещение, тишина.

Нужно научить ребенка правильно сидеть за столом во время занятий: сесть прямо, опираясь на спинку стула, ноги на полу, между столом и ребенком расстояние, позволяющее поставить ладонь, руки свободно лежат на столе.

*Не забудьте отметить первый учебный день, особенно если ребенок идет в первый класс! Этот день ребенок запомнит навсегда!*

