

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 67

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Разработала:
учитель – дефектолог, ВКК
Т.В.Пищейко

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

(памятки родителям по сохранению здоровья младших школьников и их успешной адаптации к обучению)

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объяснить, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активностью (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу и воскресенье просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения пребывания в статичной позе).
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу. По возможности организовать посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваек»:
 «Делом занимайся, а не отвлекайся!»
- Вместе с ребенком как можно чаще делать пальчиковую гимнастику, используя песенку для улучшения вентиляции легких и поддержки хорошего настроения.

- Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21. 00.
- За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15-20 минут.
- Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.
- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды (20- 30капли).
- Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.
- Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.