

# Рекомендации родителям по здоровьесбережению будущих первоклассников

- ❖ Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- ❖ Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- ❖ Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- ❖ Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- ❖ Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- ❖ Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- ❖ Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- ❖ Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- ❖ Строго придерживаться режима дня.
- ❖ Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени 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»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам. Делом занимайся, а не отвлекайся!»
- ❖ Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
- ❖ Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания 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.
- ❖ 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 (2-3 капли).
- ❖ 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 очень 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.
- ❖ Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- ❖ Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- ❖ Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном).