**"Учитесь на здоровье!"**



Понятие "готовность к обучению" предполагает определенный уровень физического развития. У старшего дошкольника происходят серьезные изменения в формировании нервной системы, нарастает масса тела, укрепляются кости, движения усложняются, становятся более координированными и точными, ребенок различает левую и правую стороны тела, у него формируются представления о строении своего организма.

Многие родители жалуются на высокую заболеваемость у детей, появлении хронических болезней. Это, несомненно, снижает уровень готовности к обучению, так как каждый день болезни - это преграда для развития ребенка, снижение общей активности, работоспособности и выносливости. А эти качества очень важны для первоклассника, ведь им предстоит находиться в школе по 4-5 часов, оставаясь при этом внимательными, инициативными и сосредоточенными.

Возможно, советы о зарядке, закаливании, плавании в бассейне, отдыхе на природе, покажутся банальными, но здесь действительно ничего нового не посоветуешь.

Единственное, что вы, возможно, еще не пробовали - это научить детей самим помогать себе, развивать навыки саморегуляции и снятия усталости. Знать их в наше трудное и напряженное время полезно и взрослым.

Хороший эффект дает прослушивание спокойной музыки, просмотр семейных фотографий, ресурсных видеофильмов или мультиков, которые поднимают настроение и активность детей.

Важно правильно выстроить ритм каждого дня первоклассника. Работоспособность младшего школьника, если он поднимается в 7 часов, достигает максимума к 10 часам и после 12 начинает снижаться. Следовательно, в течение 2-3 часов после школьных занятий ребенок должен отдыхать, гулять, играть, а в первые дни даже спать.

Приготовление уроков не должно превышать 1-1,5 часа. "Вымучивание" ребенка свыше этого времени даст обратный эффект: продуктивность работы снизится, внимание полностью рассеется, пальцы рук "окостенеют", появится усталость и капризность. Подобное "хождение по мукам", вялотекущее приготовление уроков вызывает неприязнь и раздражение не только у детей, но и у родителей и явно не повышает желание учиться. Готовить уроки необходимо с переменками, физкультминутками, "перекусами". Не надо стоять "над душой" и руководить действиями ребенка, лучше предоставьте ему самостоятельность и помогайте только в случае, если он попросит помощи. Вечерние прогулки и игры на свежем воздухе с друзьями полезнее просмотров сериалов и "катастроф недели".

Ну а в 21:00 первокласснику пора ложиться спать, чтобы в течение не менее 10 часов видеть приятные сны и полностью восстановиться.

Режим дня должен быть гибким, но основные его моменты - пробуждение, посещение школы, приготовление уроков, отдых и сон - должны ритмично повторяться в одно и тоже время. Это защитит нервную систему ребенка от перегрузок и срывов, он привыкнет к ритму и будет просыпаться по утрам отдохнувшим и бодрым.

Утомительные поездки в школу, занятия в кружках забирают у детей много сил. Поэтому не стоит и в дождь, и в холод подвергать здоровье первоклассника транспортным испытаниям. Элитная школа - это наверняка престижно! Но, несомненно, неподалеку от вашего дома есть школа, в которой работают хорошие педагоги по разным программам - и усложненным, и облегченным, и не стоит ловить "журавля в небе" ради статуса.

Если ваш ребенок одарен и необычайно способен, то это выяснится не в первом классе и даже не в начальной школе, а когда в его школьной жизни появятся разнообразные предметы и разные педагоги. К этому времени ваш ребенок физически окрепнет, повзрослеет, привыкнет к режиму учебы, и вы сможете спросить о его желании перейти в профилированную школу.

А пока сделайте все, чтобы ваш первоклассник не перенапрягался, чувствовал себя комфортно и был крепок и здоров. Не может уставший и напряженный ребенок легко и радостно учиться!

Хорошим способом помочь ребенку отдохнуть и расслабиться станет теплая ванная с пеной, солью или лечебными травами. Легкий массаж, мягкие и нежные поглаживания родительскими руками будут приятны малышу и его телу. Не забывайте при этом говорить ребенку добрые и ласковые слова. С улыбкой расставайтесь до утра, чтобы встретить новый день в добром и позитивном настроении.