

Родителям 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.
- 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) проводит 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 делайте «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.

-Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе около 60 мин.

-Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

-За 10 мин. до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.

-Для снятия возбуждения перед сном можно использовать арома-лампу 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, добрый

-Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен пролежать в кровати не менее 10 мин.; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, утреннюю гимнастику.
- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые белками, легкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами.
- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.
- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду, а также после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.



Советы родителям.

-Любой ребенок –отличник или двоечник, подвижный или медлительный - заслуживает любви и уважения, ценность в нем самом!

-Помните, что ребенок не состоит сплошь из недостатков,слабостей,неуспеха.Достоинства есть у ребенка сейчас,надо уметь их увидеть.

-Не скупитесь на похвалу.Хвалить надо исполнителя,а критиковать только исполнение.

-Всякое повышение требований начинать с похвалы,даже авансом.

-Ставьте перед ребенком достижимые цели.

-Вместо приказаний – просить совета или помощи,как у равного.

-При необходимости наказания помните,что не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки.

-Ребенок должен понимать,за что и почему его наказывают.Надо убедить себя,что в большинстве случаев замечания, одергивание,требования просто не нужны!

Мы желаем вам,чтобы дети доверяли вам,ведь вы самые близкие люди,только вы можете помочь детям,дать хороший совет.

Пусть дети делятся с вами своими радостями,рассказывают о своих проблемах,неудачах,горестях.

Желаем вам,чтобы у вас с детьми было взаимопонимание и взаимопомощь!

