Памятки для родителей младших школьников

**Рекомендации для родителей**
по сохранению и укреплению здоровья младших школьников
Режим дня — определенное чередование разных видов деятельности в течение суток, включающее учебу, труд, отдых, сон, прием пищи, гигиенические процедуры, а также рациональное соотношение умственной и физической нагрузки.
Правильно спланированный режим дня обязательно предусматривает соблюдение правил личной гигиены, гигиены питания и положительно сказывается на формировании навыков здорового образа жизни.

**Примерный распорядок дня младшего школьника**
№ п/п    Виды занятий и отдыха    Время
1.        Подъем    7:00
2.        Утренняя зарядка, водные процедуры, туалет, уборка постели, комнаты    7:00-7:20
3.        Завтрак    7:20-7:30
4.        Уход в школу    7:30-7:50
5.        Гимнастика до занятий    7:50-8:00
6.        Занятия в школе    8:00-13:00
7.        Уход домой    13:00-13:20
8.        Обед    13:20-13:50
9.        Послеобеденный отдых    13:50-14:30
10.        Пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом     13:50-14:30
11.        Полдник    16:00-16:15
12.        Приготовление уроков    16:15-18:00
13.        Прогулка на свежем воздухе    18:00-19:30
14.        Ужин    19:30-19:45
15.        Свободные занятия (чтение, музыка, труд, помощь семье)    19:45-20:30
16.        Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, умывание)   20:30-21:00
17.        Сон    21:00-7:00

**Рекомендации по организации дня младшего школьника**
***Пробуждение***
Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».
Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио.
Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.
Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу». «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».
***Выход в школу***
Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в пространное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».
Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем: «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шляйся, сразу домой».
***Возвращение из школы***
Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.
— Как дела в школе?
— Нормально.
— А что сегодня делали?
— А ничего.
— Что получил? И т.д.
Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).
Вечером, когда домой приходит отец, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. За ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.
***Пора спать***
Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.