**КАК УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОТ СТРЕССА ПРИ ВСТРЕЧЕ СО ШКОЛОЙ?**

         Скоро начнутся занятия в школах. За парты впервые сядут тысячи малышей-первоклассников. Многим из них первые школьные впечатления запомнятся как первый прыжок - парашютисту или выход в открытый космос - космонавту. Нормальные родители заранее волнуются, как сумеет их ребенок адаптироваться к новой жизни, будет ли ему интересно в школе, не обидят ли сверстники, доброй ли окажется первая учительница… теперь эти волнения будут длиться долгих 11 лет. Но уже сегодня можно сделать многое для того, чтобы встреча со школой и новой реальностью стала для малыша максимально комфортной и не нанесла вреда его здоровью.

**ПЯТЬ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ**

1. Летом дети обычно живут по «свободному»режиму дня: попозже встают, попозже ложатся спать, много гуляют. Чтобы избежать резких перемен, хорошо бы заранее начать подлаживать режим дня первоклассника к школьному: работа должна чередоваться с отдыхом, вставать и ложиться ребенок должен в одно и то же время. Старайтесь научить его соблюдению режима, а не контролируйте, подобно надзирателю. Тут важны три «само» - самоконтроль, самоанализ, самооценка.

2. В режим дня непременно Надю включать ежедневные подвижные игры на воздухе и прогулки - не менее полутора-двух часов. Динамические паузы необходимы и при приготовлении уроков - через каждые 40-45 минут, а первоклассникам через 20-25 надо 5-10 минут подвигаться, попрыгать.

3. У физически некрепких или часто болеющих детей при повышении нагрузки нередко возникает сонливость. Если ребенок хочет поспать днем, ничего плохого в этом нет. Но помните, что для младших школьников наиболее благоприятное время сна - от 13 до 15 часов, а уроки им нужно заканчивать до 17 часов.

4. Легкая атлетика, велосипед, плавание, большой теннис - это виды спорта помогают улучшить работу мозга. Мальчикам необходимо три раза в день выполнять по 30 приседаний и отжиманий от пола, девочкам - наклоны и те же приседания. И тем, и другим очень полезны занятия танцами.

5. После школы не требуйте от ребенка сразу браться за книгу или садиться к компьютеру. Пусть рисует, лепит, мастерит. Смена деятельности должна быть в четком ритме: левое полушарие мозга (логическое мышление) - правое (образное творчество) - еда - сон - физическая активность - левое - правое - и т. д.

**ПОЧЕМУ ОНИ ТАК УСТАЮТ?**

Думать на самом деле тяжелая работа, для нее нужно много энергии. А всего нужнее неразменная «валюта» клеток мозга - гамма-аминомасляная кислота. Она вырабатывается в организме только в процессе работы крупных мышц на свежем воздухе. Дефицит движения и кислорода страшен не только физической слабостью и лишним весом. От него не работает и голова… многие дети теперь физиологически созревают позже, чем их сверстники 30-40 лет назад. Ученые НИИ психологии РАН и специалисты Зеленоградского психолого-медико-социального центра изучили состояние детей при работе в классе. На третьем-четвертом уроке у многих на электроэнцефалограмме появляются характеристика сна, вегетативная нервная система переходит на режим выживания, другие системы организма функционируют вполсилы. Отсюда - поток функциональных расстройств у детей: дискинезии желчевыводящих путей, гипергидроз (потливость ладоней и ступней), нефропатии, псевдоаллергии, диатез. У многих месяцами держится повышенная температура - это термоневроз, показывающий, что организм перешел на примитивный, незрелый обмен веществ.

**ПОРЕПЕТИРУЙТЕ НОВЫЕ РОЛИ**

         Очень часто дети не знают формул, которыми можно выразить свои потребности, и стесняются их выразить. Что и как сказать учителю, если ты что-то не понял, хочешь пить, если тебе нужно в туалет, если что-то болит? Как познакомиться с одноклассниками, как попросить помощи?

         Лучше всего дать ребенку готовые формулы, да еще прорепетировать дома возможные сюжеты. Ваш малыш должен быть уверен, что в любой ситуации знает, что и как сказать. То же самое необходимо сделать, чтобы показать ему, что именно стоит за требованиями учителя: достаньте книгу, соберите тетради, приготовьте альбом для рисования.… Эти указания должны быть понятны, а навыки отработаны.

         Покажите ребенку, как правильно сложить портфель, быстро и без шума достать все, что необходимо для урока. Поиграйте в школу, несколько раз поменяйтесь ролями: сначала вы - учитель, а он хороший ученик, потом наоборот.

**ДОИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ**

         Папа Карло на последние монеты купил Буратино азбуку, а тот легко променял ее на билетик в театр…

         Для детских психологов эта история  -  иллюстрация к распространенному явлению. Большинство детей приходит в школу не доиграв. А ведь  игра для них - важнейшее дело, она помогает мозгу созреть.

         Наша педагогика издавна нацелена на то, чтобы всерьез «дать образование», она лишает ребенка этого важного этапа. Учить играя - другого варианта, считают психологи, нет. И если этого не может дать школа, придется играть нам, родителям.

         Многие мамы нащупывают этот путь интуитивно: помогают готовить уроки, «обучая» вместе с ребенком кукол, ставят домашнее задание как спектакль или соревнование, пишут не диктанты, а «шифровки разведчика», не решают задачки про «бассейн и две трубы», а устраивают бассейн в ванной.

         Строгая учительница скажет, что это глупое потакание прихотям. Добрый врач подтвердит, что эта помощь ребенку в его отчаянных усилиях дорасти, дозреть до настоящей, «взрослой» работы по получению знаний.

**«НЕ ПУГАЙТЕ ЗАРАНЕЕ»**

         «Конечно, стоит поговорить с ребенком о том, что его ожидает.  Но избегайте крайностей: не следует рисовать ребенку идиллическую картинку приятной и веселой школьной  жизни, непременных успехов, но и не нужно пугать его возможными трудностями, «плохими» отметками, строгой учительницей. Он должен воспринимать школу как очень важный для него и интересный этап, но не испытывать в связи с этим избыточных эмоций.

         Никто лучше вас не знает своего ребенка: легко ли он знакомится, как общается с другими детьми. Если такое общение прежде было ограниченно и ему трудно сходиться с детьми, стоит объяснить, что дети все разные и ведут себя по-разному. Но даже если ему что-то в поведении других детей не понравится, не надо давать оценку «плохой мальчик» или «плохая девочка».

         Ситуации в классе могут быть разными, не стоит сразу обижаться или жаловаться, надо просто привыкнуть. Кстати, не следует и самим родителям вешать ярлыки на детей - это может осложнить и без того непростую для вашего ребенка ситуацию».