**Рекомендации родителям
 будущих первоклассников**

* Испытывать уважение к ребёнку как к личности.
* Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
* Развивать и поддерживать интерес ребёнка к обучению.
* Убеждать ребёнка 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 ребёнка 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 прируду, по возможности организовать посещение бассейна.
* Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка.
* Для мобилизации внимания ребёнка напоминать правило "Успевашек":

 Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам ,

 Делом занимайся, а не отвлекайся !

* Два раза в неделю выполнять с ребёнком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота ( с целью сохранения правильной осанки).
* Вместе с ребёнком как можно чаще делать "пальчиковую" гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и хорошего настроения.
* Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы ( лёжа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами в течение 10 минут)
* Следить, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30-60 мин.
* Обеспечить отход ребёнка ко сну не позже 21:00.
* За 10 минут до отхода ребёнка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэронизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15-20 минут.
* Перед сном предложить ребёнку 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 аромолампу с маслом лаванды (2-3 капли)
* Посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра всё будет хорошо, всё у него получится, что он очень добрый и умный.
* Следить, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано.)
* Проводить с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.
* Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока.
* Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками лёгкими углеводами, витаминами.
* В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зелёный лук.
* Обеспечить ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
* Нужно убедительно сказать ребёнку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
* Предупредить ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если хочется пить, взять в столовой теплый сладкий чай с лимоном)