|  |
| --- |
| **Готовимся к школе** |
| Родители во многом могут помочь ребенку стать самостоятельным, приучить самостоятельно готовить домашние задания, сохранить желание делать все своими руками, своевременно предостеречь от возможных ошибок и дать полезный совет. Прежде всего необходимо создать четкий, хорошо продуманный режим дня и строго его соблюдать. Если в семье установлен определенный порядок, который незыблемо выполняется, то у ребенка вырабатывается привычка к нему, воспитываются аккуратность, дисциплинированность, чувство ответственности.  Полезно за 1-2 месяца до начала учебных занятий приучать будущего школьника вставать в 7 часов утра. Это поможет ему в дальнейшем вставать вовремя, когда он пойдет в школу. При этом не следует забывать включить в режим дня утреннюю гимнастику, которая способствует хорошему самочувствию и благотворно действует на состояние здоровья. Физические упражнения полезно закончить закаливающими процедурами: умыванием, обтиранием, обливанием, душем.  Необходимо приучить ребенка еще в дошкольном возрасте умываться систематически, утром и вечером, мыть уши и шею. Мыть руки с мылом утром и перед сном, а также обязательно после прихода из школы, прогулки, туалета, различных игр, перед едой.   Очень важно научить ребенка правильно чистить зубы; водить щетку сверху вниз и справа налево как по передней, так и по задней поверхности зубов. Нельзя забывать чистить коренные зубы и затем хорошо прополаскивать рот, освобождая его от остатков пищи. Рекомендуется также полоскать рот кипяченой водой после каждой еды. Чистить зубы щеткой с порошком или пастой несколько раз в день не следует. Это может привести к повреждению эмали и слизистой оболочки десен. Достаточно это делать один раз в день - утром или вечером.  Рекомендуется расчесывать волосы утром и вечером пласт массовой или роговой расческой, которую следует мыть раз в неделю. Надо напоминать детям, что нельзя давать другим свои расческу или ножницы для стрижки ногтей, так как можно заболеть стригущим лишаем или другими грибковыми болезнями.  Элементарные гигиенические навыки, которые должны стать привычкой, помогут сохранить здоровье и предохранить ребенка от многих заболеваний. Немаловажное значение в соблюдении правил гигиены имеет личный пример родителей.  Так же ребенок должен уметь самостоятельно одеваться. |