

**Скоро в школу**

**(памятка для родителей)**

Итак, маленькому труженику предстоят горы работы. Учебные программы действительно насыщены, впереди — напряжённая умственная работа. Пропустит малыш пару недель по болезни — значит, потребуется много труда и сил, чтобы догнать ушедших вперёд одноклассников. Поэтому минимум за год до начала учёбы укрепляйте здоровье будущего ученика.

Согласно требованиям медиков, перед школой ребёнок должен пройти обязательное обследование, за год до школы необходимо показать ребёнка участковому педиатру — в большинстве случаев доктор наблюдает ребёнка в течение нескольких лет и хорошо знает, на что следует обратить внимание в первую очередь. Осмотрят будущего ученика и другие специалисты. Закаливание и гимнастика по-прежнему остаются в списке мероприятий, необходимых маленькому человеку.

Обязательно обратите внимание на состояние носоглотки. Всем известно, что такое аденоиды — разрастания лимфоидной ткани в носоглотке — они затрудняют носовое дыхание, вынуждают ребёнка постоянно держать рот открытым. Наличие аденоидных разрастаний может нарушать произношение ребёнка, ухудшать качество голоса, слуха. Если врач рекомендует удалить аденоиды, нужно обязательно сделать это до начала школьных занятий, это избавит и вас, и ребёнка от ненужных проблем.

Необходимо проверить слух ребёнка. Если обнаружится снижение, лечить его следует до поступления в школу. Может случиться так, что не удастся полностью восстановить слух малыша, тогда предупредите об этом классного руководителя — это очень важно, ведь первоклассник должен быть посажен на такое место, с которого ему будет достаточно хорошо слышно то, что говорит учитель.

Распространённым заболеванием у детей является хронический тонзиллит — воспаление нёбных миндалин. Постарайтесь до начала школьных занятий уделить этому заболеванию серьезное внимание.

Нельзя обойтись без визита к окулисту. Если будет выявлено, что зрение ребёнка снижено, позаботиться об очках тоже надо до поступления в первый класс, ведь ребёнок должен привыкнуть к очкам заранее. Обязательно объясните ребёнку, что в ношении очков нет ничего постыдного, относиться к этому нужно естественно. Помните, что дразнят только тех детей, которых это задевает!

Посещение стоматолога — всегда стресс для малыша (да и для многих взрослых людей). Конечно, о состоянии зубов полагается заботиться с самого раннего детства, но перед школой нужно проверить, нет ли у ребёнка больных зубов ведь это источник хронической инфекции. Так что придётся или полечить зубы, или даже удалить. Полезен осмотр врача-ортодонта: проверка прикуса, посадки и роста зубов.

Подойдите ответственно к процедуре обследования малыша перед школой, если будут выявлены отклонения в развитии ребёнка, есть шанс их своевременного устранения. Врач-невропатолог поможет справиться с возбудимостью, нервозностью, заиканием, чтобы эти нарушения ребенку не мешали учиться. Логопед займётся исправлением дефектов речи. Их очень важно вовремя выявить и исправить, так как они мешают общению и установлению контакта ученика с одноклассниками и учителем, провоцируют неуспеваемость, особенно по русскому языку, чтению.

Нельзя начинать учебу без посещения врача-ортопеда. Нарушения опорно-двигательного аппарата — искривление позвоночника, плоскостопие, неправильная осанка — встречаются сегодня едва ли не у каждого второго школьника. Поэтому, если ребенку назначено специальное лечение, гимнастика, родителям придётся внимательно следить за выполнением упражнений дома.

Все рекомендации и назначения врачей должны быть восприняты очень серьёзно.

Какой же он, наш первоклассник? Учтите, что на седьмом году происходит бурный рост детского организма. За год ребёнок вырастает в среднем на 5-8 см, поправляется на 3-4 кг! К семи годам рост мальчиков колеблется от 120 до 130 см, девочек — от 115 до 130 см. Мальчик может весить от 22 до 30 кг, а девочка — от 20 до 28 кг. Дети становятся более ловкими, активнее двигаются, могут долго ходить пешком, шаги при этом равномерны, ритмичны, руки и ноги при ходьбе двигаются в такт. А как быстро могут бегать дети! Им уже доступны прыжки на одной ножке, на двух, будущие первоклассники умеют разбегаться перед прыжком в длину. Улучшается координация движений, их чёткость. Ребёнок уже может точно попадать при метании в цель.

Однако для занятий гимнастикой по-прежнему остаётся большой простор. Попробуйте регулярно выполнять несложные, но полезные упражнения, которые помогут ребёнку стать более ловким, выносливым, сильным. Лучше, если на гимнастику найдётся время утром:

* 10 потягиваний; 10 шагов на месте;
* 10 прыжков на двух ногах; по 5 прыжков на каждой ноге;
* 10 поворотов туловища в стороны; 10 наклонов вперёд;
* 10 наклонов назад; по 5 наклонов в стороны;
* 10 приседаний; 10 вставаний на цыпочки;
* 10 шагов с опорой на наружный край стопы (косолапо);
* 10 подтягиваний коврика пальцами ног;
* 10 захватываний карандашей пальцами ног;
* 10 захватов мяча стопами.

Очень внимательно нужно следить за осанкой ребёнка. И во время занятий, и во время игры, и за столом не забывайте напоминать ребёнку, как правильно сидеть за столом. В школе учитель будет приучать детей правильно сидеть во время урока, поэтому и дома проводите ту же политику, особенно обращайте внимание на то, чтобы спина ребёнка, когда он сидит, касалась спинки стула, предплечья свободно лежали на столе. Для ног приобретите подставочку, потому что согнутые в коленках ноги сидящего за столом ребёнка должны упираться в неё или в перекладину стола, но перекладины имеются далеко не во всех столах. Учтите, что выполнение домашних заданий будет отнимать у ребёнка достаточно времени, си деть за столом придётся подолгу, поэтому со всем вниманием отнеситесь к оборудованию рабочего места первоклассника!

Прежде всего у ребёнка должен быть свой собственный стол, который будет выше локтя малыша, стоящего рядом,на 2-3 см. Слишком низкий стол приведет к нарушению осанки, высокий — к искривлению позвоночника.

Если школьные принадлежности будут горой свалены на рабочем столе, а выполнение домашнего задания будет сопровождаться поисками нужной вещи — трудно рассчитывать на хорошую успеваемость. Потратьте некоторое время на то, что бы помочь первокласснику определить для разных предметов свои места, помогите запомнить, куда что класть, где что находится. Когда все уроки сделаны, следует навести на столе порядок, собрать портфель для завтрашнего учебного дня.

На столе ребёнка еще могут лежать его игрушки. Наш школьник мал, любимый мишка, машинка или кукла помогают ему во время занятий. Конечно, для игры требуется определённое место, но не стоит слишком резко отрывать ребёнка от его «старых» друзей.

И ещё об одном очень важном моменте. За столом, при не достаточном освещении, ребёнку придётся ниже склоняться к тетради или книге, приглядываться, напрягать зрение, а это приведёт к зрительному утомлению и усталости. Сколько детей испортили себе зрение, читая при тусклом свете! Дневной свет должен падать слева, тогда тень от руки не будет лежать на тетради, слева поставьте и настольную лампу, свет не должен рассеиваться — приготовьте лампу с «глухим» абажуром. Мощность лампочки должна быть 40-60 ватт. Как определить наиболее оптимальное расстояние от глаз до тетради или книги? Кончики пальцев руки ребёнка, поставленной на локоть, должны свободно доставать до виска — при соблюдении этих пара метров зрительное утомление будет минимально.

Для ношения школьных принадлежностей лучше подойдёт рюкзачок — его ребёнок носит за плечами, это вырабатывает правильную осанку и развивает грудную клетку. Руки, оставаясь свободными в таком положении, легче удерживают равновесие. Ребёнку легко идти, легче дышится.

В течение последнего дошкольного года постарайтесь создать для будущего ученика режим, близкий к школьному. Особенно это касается времени, отводимого на сон. Укладывайте ребёнка спать не очень поздно, чтобы утром он просыпался рано, тогда и подниматься в школу будет не так трудно и сна для того, чтобы набраться сил, будет хватать.

**МБДОУ «ЦРР –детский сад №53»**