**Рекомендации родителям будущих первоклассников.**

* Уважайте ребенка как личность; сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
* Развивайте и поддерживайте интерес к учебе.
* Убеждайте ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивайте необходимые для этого навыки.
* Поощряйте успехи ( «Ты сможешь, ты способен»), не акцентируйте внимание на неудачах в учебе.
* Не требуйте только высоких результатов и оценок. Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
* Не наказывайте ребенка ограничением его двигательной активности ( не запрещайте гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе) . Строго придерживайтесь режима дня.
* Перенесите на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры ( чтобы ограничить время пребывания в статичной позе).
* Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности посещайте бассейн.
* Во время выполнения домашнего задания ( не более 90 мин.) проводите физкультминутки, следите за осанкой ребенка.
* Два раза в неделю выполняйте с ребенком комплекс из 7 упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота, делайте пальчиковую гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения, проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами в течение 10 мин).
* Следите, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 мин.
* Обеспечьте отход ребенка ко сну не позже 21 00.