



# Родителям будущих первоклассников





1. Испытывать уважение к ребенку как к личности.
2. Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
3. Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
4. Убедать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
5. Поощрять успехи ("Ты сможешь, ты способен"), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
6. Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
7. Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
8. Не наказывать ребенка ограничениям его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
9. Строго придерживаться режима дня.
10. Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
11. Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
12. Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.

13. Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило

"Успеваек":

«Делай все скорее сам, не смотри по сторонам,  
Делом занимайся, а не оталекайся!»

14. Вместе с ребенком как можно чаще делать "пальчиковую" гимнастику, используя песенку для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.

15. Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).

16. Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.

17. Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

18. Перед отходом ко сну посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

19. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен лежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

20. Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

