



Консультация для родителей

Осторожно!

У вас первоклассник!

Воспитатель: Лобова И.А.

Уважаемые родители, подходит к концу второй год обучения. Ваши ребята заметно подросли, повзрослели, и уже готовы пойти в школу. Но! Перед тем как ваши дети станут школьниками, первоклассниками напомним вам что это совсем не

просто для детей. Итак, начало обучения в школе достаточно трудно для всех детей. Это объясняется необходимостью адаптации детей к новому коллективу детей и взрослых, новому режиму дня, к обязанности выполнять требования учителя, систематической умственной работе, относительной неподвижности на уроках.

Сложные процессы адаптации, происходящие в организме ребенка, могут привести к напряженности адаптационных механизмов, привести к обострению хронических заболеваний, снижению резистентности первоклассника к инфекционным заболеваниям. В первые недели и месяцы обучения у первоклассников могут быть жалобы невротического характера - головные боли, нарушения сна, слабость, снижение аппетита, быстрая утомляемость, неустойчивость настроения,

Приспособление ребенка к новому виду деятельности — учебным занятиям в школе, процесс сложный и может занимать от 3 до 16 недель.

Продолжительность адаптации и степень выраженности носит индивидуальный характер. Но существует ряд общих рекомендаций, к которым необходимо прислушаться родителям.

Чаще всего выделяются такие трудности при адаптации как «режимные трудности». неумение выполнять те или иные учебные моменты в строго определенное время. Ночной сон первоклассника должен составлять 10 часов. Развивайте двигательную сферу ребенка с помощью занятий физкультурой и прогулками, оптимальным режимом учебы- отдыха.

В школьный период у ребенка все еще продолжают процессы роста и созревания. Поэтому обеспечение детей рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного и гармоничного развития и сохранения здоровья. Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, сыр, творог - употребление этих продуктов способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению костно-мышечной системы и их устойчивости к действию инфекций. Важно в питании использовать самые разнообразные овощи и фрукты. Хлеб обеспечивает детей витаминами E, B1, B2.

На сегодняшний день в детском возрасте актуальна проблема йод дефицита. У детей недостаток йода выражается в плохой успеваемости в школе, неусидчивости, может привести к задержке в физическом развитии.

Режим питания: не менее 4-5 приемов пищи. Чрезмерно же частый прием пищи ухудшает состояние и тем самым снижает усвояемость пищи.

Каждый ребенок обязательно должен завтракать дома и получать горячее питание в школе.

Необходимо заниматься сохранением и укреплением зрения ребенка при выполнении уроков дома предпочтительно дневное освещение, падающее на стол слева, спереди. Младшие школьники за компьютером должны проводить не более 10-15 минут 1-2 раза в неделю. Просмотр телевизора не более 2-х часов в день.

Необходимо следить за осанкой и приучать ребенка к самоконтролю.

Рекомендуется ранец- позвоночник распрямляется, тяжесть распределяется равномерно.

Очень важный момент — уход за зубами, гигиена полости рта-главное средство профилактики кариеса. Рекомендуется использовать лечебно- профилактическую пасту, содержащую фтор. Регулярно вместе с ребенком посещайте стоматолога, не реже 2-х раз в год.

Среди фактов, влияющих на адаптацию детей к школе, кроме исходного уровня здоровья ребенка и уровня функциональной готовности, большое значение имеют личностные особенности ребенка, психологический климат в семье, доброжелательность родителей и понимание важности и напряженности процессов, происходящих в организме первоклассника.

Уважаемые родители!

Настройтесь на позитив сами и настройте ребенка. Избегайте метода запугивания школой, формируйте положительное отношение к школе и подчеркивайте ее значимость для всех членов семьи. Школьный возраст- это тот период, когда ребенку особенно необходима Ваша поддержка и понимание, сопереживание его радостям и огорчениям.