

«Здоровье будущего школьника»



Учеба – это, по сути, первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребенка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. В этом ему поможет режим дня.

Дети по-разному привыкают к школе. Самыми сложными бывают первые 2–3 недели, а для кого-то адаптационный период растянется на месяц-два.

Чтобы помочь ребенку справиться с повышенными умственными и физическими нагрузками, которые ждут его в школе, и по возможности облегчить его адаптацию, родителям будущих первоклассников необходимо учитывать следующие моменты:

1. Режим дня ребенка должен быть максимально приближен к школьному.

Особенность современных детей – быстрая утомляемость. Поэтому ребенок должен уже сейчас обязательно соблюдать такой режим дня, который у него будет, когда он пойдет в школу.

2. Гигиенические навыки

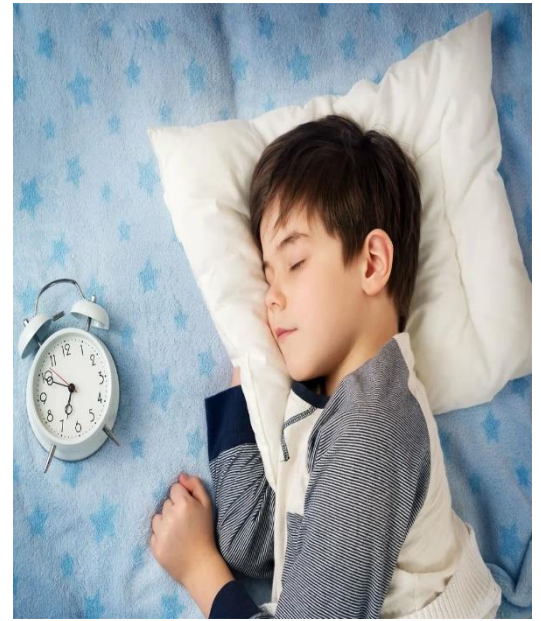
Важно с детства прививать детям полезные навыки. Перед едой мыть руки с мылом и после прогулки и посещения туалета, уметь пользоваться столовыми приборами и салфеткой.

Режим дня школьника	
	Подъем, зарядка 7 - 00
	Гигиенические процедуры 7 - 15
	Завтрак 7 - 30
	Дорога в школу 7 - 50
	Пребывание в школе 8 - 30
	Дорога из школы 12 - 30
	Обед 13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе 13 - 30
	Выполнение домашних заданий 16 - 00
	Полдник 17 - 00
	Помощь по дому 17 - 15
	Ужин 18 - 30
	Свободное время 18 - 45
	Подготовка ко сну 21 - 15
	Сон 21 - 30



3. Сон

В течение последнего дошкольного года постарайтесь создать для будущего ученика режим, близкий к школьному. Запомните: чем дольше ребенок сохраняет полезную привычку спать днем, тем лучше для его физического и психологического здоровья. Продолжительность такого сна не важна (достаточно и полчаса), важен сам факт того, что в течение дня ребенок имеет возможность отдохнуть и восстановиться. И в 21–22 часа ребенок должен быть уже в постели.



4. Сбалансированное питание.

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка, является полноценное питание. Обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня.



5. Физические упражнения

Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам.



Укрепление иммунитета.

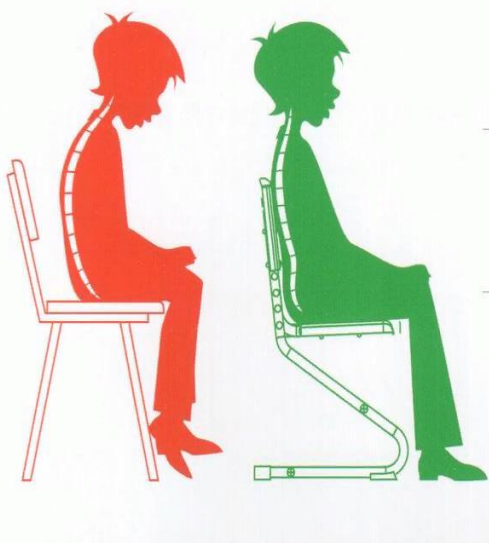
Если у родителей будущего первоклассника есть опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с

участковым педиатром или с аллергологом-иммунологом, который поможет квалифицированным врачебным советом, а в случае необходимости порекомендует препараты, укрепляющие иммунную систему. Если у ребенка есть какое-либо серьезное хроническое заболевание, то противорецидивные препараты он должен начать принимать до того момента, как сядет за парту. Все препараты для укрепления здоровья ребенка с хроническим заболеванием необходимо начинать принимать с первого учебного дня, рекомендуют врачи.

6. Осанка

Особое внимание нужно обратить на осанку ребенка. Чаще всего нарушение осанки возникает у детей из-за несоблюдения основных гигиенических правил.

Первоклассник испытывает долговременные статические перегрузки, связанные с длительным сидением за партой или письменным столом. Прежде всего у ребёнка должен быть свой собственный стол, который будет выше локтя малыша, стоящего рядом, на 2-3 см.



Необходимо делать динамическую паузу каждые 10 минут.

За летний период будущие ученики должны качественно отдохнуть, набраться здоровья и сил, чтобы не болеть во время школьных занятий. От физического состояния ребенка зависит и то, как он будет успевать в школе, и его эмоциональное состояние. Приучая ребенка вести здоровый образ жизни, Вы поможете ему не только адаптироваться к школьной жизни, но и в дальнейшем взрослении.

Список использованной литературы:

1. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
2. <https://multiurok.ru/files/beseda-s-roditeliami-zdorove-budushchego-shkolnika.html>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/12/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorove-budushchego>
4. <https://www.art-talant.org/publikacii/3007-rekomendacii-dlya-roditeley-sohranenie-zdorovyya-shkolnikov>