

## 🌻🌻🌻 До школы ЕЩЁ ЦЕЛЫЙ год или ВСЕГО один год? 🌻🌻🌻

🌻 Вы, конечно же, хотите, чтобы ребёнок хорошо учился в школе, был здоровым и весёлым. Тогда за год до поступления в школу стоит об этом позаботиться. На что следует обратить внимание в последний год перед школой?

🌻 Полезные привычки — залог дальнейших школьных успехов. Постепенно приучите ребёнка к новой организации жизни, которая предусматривает определённое чередование таких видов деятельности, как занятия, отдых, игры, питание, сон. Чтобы облегчить ребёнку первый школьный год, стоит организовать жизнь ребёнка следующим образом:

1. За год постарайтесь ввести в привычку режимные моменты — выработать систему навыков организованности, аккуратности, проявления воли, которые очень важны для будущей школьной жизни. Ведь уроки, перемены, выполнение домашних заданий — всё происходит в определённое время. Если ребёнок не посещает детский сад, можно сориентироваться на организацию жизни в детском саду. Запаситесь выдержкой и терпением. Иногда легче и быстрее сделать самим (например, одеть ребёнка), чем дожидаться результата от него.

2. Уделите особое внимание пребыванию на воздухе. Используйте прогулку для того, чтобы развить у ребёнка физические качества: научить бегать, бросать и ловить мяч, играть в игры. Можно организовывать небольшие соревнования.

3. Приучите ребёнка к приёму пищи в строго определённое время. Это поможет устранить проблемы, связанные с плохим аппетитом, и закрепит привычку жить по режиму.

4. Сон — наилучший вид отдыха, который снимает нервное напряжение, снижает неблагоприятное влияние тяжёлой для ребёнка статической нагрузки (неподвижная поза). 6–7-летний ребёнок должен спать 11,5–12 часов, включая обязательный 1,5–2-часовой дневной сон. Вечером следует ложиться в одно и то же время (не позднее 21.00). Обратите внимание, что после ужина малыш не должен перевозбуждаться: смотреть «страшные» фильмы, играть в шумные игры. Это может привести к тревожному сну и, как следствие, недосыпанию, которое неблагоприятно скажется на самочувствии ребёнка.

🌻 Приучив малыша самостоятельно одеваться, вставать и ложиться спать, есть, играть и гулять в определённое время, вы постепенно настроите его на школьную жизнь. Посмотрите на своего любимого ребёнка.

🌻 Так до школы ЕЩЁ ЦЕЛЫЙ или ВСЕГО один год?.. 🌻

Подготовила Макарова Н.И.