

Консультация «В первый раз – в первый класс: что важно знать родителям о здоровье будущих первоклассников?»

В первый раз в первый класс – событие более чем важное. На смену привычному режиму придут ранние пробуждения и 40-минутные уроки. Из круга детсадовских друзей ребенок попадет в новый коллектив.

При подготовке к школе очень важно уделить особое внимание физическому и психологическому здоровью ребенка, ведь поступление в первый класс — это всегда тяжелый эмоциональный стресс, серьезная психофизиологическая нагрузка. Новый коллектив, новый режим дня... Все неизвестное, все непривычно — как тут не волноваться? Однако подготовка ребенка к первому классу — дело не одного дня. К планомерной работе по развитию физической и психологической готовности ребенка к школе нужно приступать, как минимум, за два года до учебы. И, тем не менее, лучше поздно, чем никогда, тем более что последние месяцы — это, пожалуй, самое ответственное время.

Физическая готовность - один из ключевых моментов успешной адаптации будущего первоклассника к школьной жизни. С приходом в школу физическая нагрузка на организм увеличивается. Часто болеющий ребёнок выбивается из нового ритма жизни, ему приходится догонять пропущенное. Дополнительная психическая и физическая нагрузка для него оказывается слишком тяжела, ребенок может потерять веру в свои силы. Родителям будущих первоклассников необходимо проконсультироваться у педиатра, посетить окулиста, невролога и ортопеда, поскольку даже незначительные проблемы со здоровьем могут негативно отразиться на адаптации к школе. Известно, например, что дети с нарушением осанки быстро утомляются и часто жалуются на слабость, а ребенок с нервно-психическими нарушениями труднее справляется со стрессовыми ситуациями и находит контакт со сверстниками. Поэтому грядущее последнее дошкольное лето целесообразно посвятить коррективке выявленных специалистами проблем и, конечно, качественному отдыху. Дача, походы, путешествие к морю, поездка к бабушке в деревню не только подарят ребенку незабываемые впечатления, но и будут способствовать повышению его иммунитета.

Для укрепления физического здоровья будущему первокласснику полезны двигательная активность, прогулки на свежем воздухе (не менее 60 минут ежедневно!), выезды на природу, посещение бассейна.

Необходимо помнить, что в школе существенно увеличится нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Для профилактики нарушений осанки желательно не менее 2 раз в неделю выполнять с ребенком комплекс упражнений для укреп-

ления мышц спины, плечевого пояса и живота, проводить релаксационную гимнастику (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами в течение 10 минут) с использованием аудиозаписи звуков природы. Не менее важную роль играет и гигиена зрения. Необходимо следить за правильным освещением рабочего места: не рекомендуется ставить письменный стол напротив окна, так как лучи солнца будут отражаться от различных поверхностей, и глаза будут утомляться. Освещение должно быть боковым, с мощностью лампы от 60 до 80 ватт, не рекомендуется использовать галогеновые. Не желателен резкий перепад освещенности: если ребенок делает уроки вечером, лучше включать и настольную лампу, и верхний свет в комнате.

В питании будущего первоклассника рекомендуется использовать продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами, фруктовые и овощные соки, а в сезонные подъемы заболеваемости ОРВИ - чеснок и зеленый лук (в виде добавки к супам). Обязательно интересуйтесь, что и как ест ваш ребенок в школе. Старайтесь, чтобы он не выходил из дома голодным: если первокласснику не понравится школьный завтрак, то в следующий раз поесть он сможет, в лучшем случае, в обед. Не выход и «перекусы» пирожками, чипсами и лимонадом: ребенок должен питаться не «всухомятку», а горячей пищей.

Важно строго придерживаться режима дня, постараться перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры, обеспечить отход ребенка ко сну не позднее 22.00. Нервная система еще недостаточно крепка, необходимо следить, чтобы ребенок обязательно отдыхал. В первую очередь, это касается продолжительности ночного сна – для младших школьников она составляет не менее 10 - 11 часов. Хорошо, если у ребенка есть возможность для послеобеденного отдыха. В наши долгие зимние месяцы детям особенно тяжело дается ранний подъем, отсюда неизбежны капризы, отказ от завтрака, медлительность в утренних гигиенических процедурах, а затем суета и спешка и по дороге в школу. Нередки размолвки с родителями, и как результат – испорченное настроение на первую половину дня. Поэтому строгое соблюдение времени отхода ребенка ко сну – в интересах всей семьи, от этого напрямую зависит здоровье вашего сына или дочери.

Нередко в первом классе ребенок начинает чаще, чем в детском саду, болеть «простудными» заболеваниями. В первую очередь, это связано с изменением окружающего его микробного «пейзажа». Длительное время он был адаптирован к микроорганизмам своего ближайшего окружения – родителей, сверстников из детского сада и т.д. Попадая в школу, в класс, он встречается с новой «палитрой» микробов, носителями которых являются его одноклассники, другие учащиеся школы, и адаптация к ним еще предстоит. Поэтому нет ничего удивительного, если через несколько дней после начала занятий ребенок заболевает. Как правило,

это нетяжелые респираторные инфекции, лечение которых проводится «домашними средствами» (теплое витаминное питье, легкая приятная пища и т.д.). Не нужно отправлять ребенка в школу нездоровым, надо дать ему возможность «отлежаться» в течение 3 – 5 дней, в этом случае он быстро поправится.

Доброжелательная эмоциональная атмосфера в семье, любовь родителей дают уверенность ребенку в собственных силах. Важно избегать неодобрительных оценок, всегда находить слова поддержки, чаще хвалить за настойчивость, терпение, достигнутые результаты, акцентировать внимание на победах ребенка и никогда — на промахах.