**Рекомендации родителям будущих первоклассников.**

- Воспитывать уважение к ребёнку как к личности. - Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье. - Развивать и поддерживать интерес ребёнка к обучению. - Убеждать ребёнка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки. - Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении. - Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок. - Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности. - Не наказывать ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять). - Строго придерживаться режима дня. - Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе). - Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна. - Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребёнка. - Для мобилизации внимания ребёнка напомнить правило «Успеваек»: Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам, Делом занимайся, а не отвлекайся. - Вместе с ребёнком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции лёгких и поддержания хорошего настроения. - Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лёжа на спине расслабленном состоянии с закрытыми глазами в течении 10 минут). - Следить, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 -60 минут. - Обеспечить отход ребёнка ко сну не позже 21.00. - За 10 минут до отхода ребёнка ко сну проветривать комнату. - Перед сном предложить ребёнку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь. - Посидеть на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра всё будет хорошо, всё у него получится, что он очень умный и добрый. - Следить, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 мин; ставить будильник к изголовью детской кровати противопоказано). - Проводить с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику. - Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. - Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, лёгкими углеводами, витаминами. - Обеспечить ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. - Нужно убедительно сказать ребёнку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную. - Предупредить ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой тёплый чай с лимоном). - Надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания, одёргивание, требования просто не нужны! - Помните, что ребёнок не состоит сплошь из недостатков, слабостей, неуспехов. Достоинства есть у ребёнка сейчас, надо уметь их увидеть. - Любой ребёнок – отличник или двоечник, подвижный или медленный, атлет или неженка – заслуживает любви и уважения: ценность в нём самом.