

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



1. Показатель готовности ребенка к школе - его всестороннее развитие и прежде всего, его физическое развитие и здоровье. Создание педагогических и гигиенических условий в семье для правильного физического развития - залог здоровья ребенка, основа его всестороннего развития. Оптимальный режим дня - правильное питание, сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой, чередование различных видов деятельности; спокойное поведение взрослых - основа нормального физического и психического развития ребенка.
2. Проверьте, не отстает ли Ваш ребенок в физическом развитии от своих сверстников (путем сравнения данных ребенка со средними показателями детей соответствующего возраста).
3. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий, увеличивают сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, способствуют закаливанию, воспитанию физических качеств. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках, выход на каток, спортивные игры способствуют разнообразию двигательной деятельности ребенка, оздоровлению и всестороннему его развитию, создают благоприятные условия для физического развития. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

4. Воспитывайте привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, приучайте ребенка самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома в выходные дни.

5. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря и каково его применение.

6. Утомление - главный враг внимания. К утомлению приводит однообразная работа. Чередование в течение дня различных видов деятельности, разнообразных игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.

Будущие успехи ребенка в школе зависят от его правильного физического развития и здоровья.