

«ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА»

Трудности школьного роста

Дети по-разному привыкают к школе. Самыми сложными бывают первые 2–3 недели, а для кого-то адаптационный период растянется на месяц-два. В этот период первоклассники в два раза чаще страдают вирусными заболеваниями, чем старшеклассники. Большинство «первачков» к концу первой четверти худеют, у некоторых могут замедлиться рост и развитие. Из-за переутомления у кого-то из детей артериальное давление повышается, а у кого-то – снижается (но, конечно, все в пределах нормы). Не стоит удивляться, если первоклассник начнет часто жаловаться на головную боль, усталость, плохой сон, снижение аппетита и другие недомогания – все это случается с первоклассниками довольно часто из-за напряжения нервной системы, других систем и органов, но со временем проходит. 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.



Соблюдение режима дня поможет ребенку стать более организованным и поможет воспитать у него чувство времени.

Укреплять здоровье и выносливость детей необходимо заранее, желательно не менее чем за год до поступления в школу. А лето, которое еще только предстоит, – отличное время для закаливания и гимнастики на свежем воздухе.

Чтобы помочь ребенку справиться с повышенными умственными и физическими нагрузками, которые ждут его в школе, и по возможности облегчить его адаптацию, родителям будущих первоклассников надо помнить три важных момента: 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. Если ваш сын или дочь посещают детский сад, тогда будет проще. Если же ребенок домашний, то придется постепенно приучать его к школьному распорядку дня.



2. Сбалансированное питание: обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса (а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего детсадовца) организм в большей степени подвержен инфекции, поэтому правильное питание снизит риск заболеть.

3. 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.

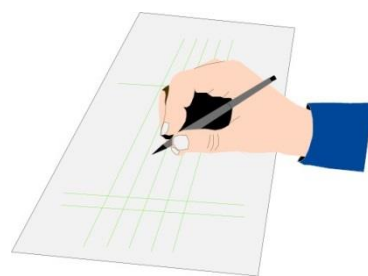


Все препараты для укрепления здоровья ребенка с хроническим заболеванием необходимо начинать принимать с первого учебного дня, рекомендуют врачи.

На что важно обратить внимание при подготовке детсадовца к школьной скамье?

Укрепляем пальцы рук

У некоторых детей слабо развиты пальцы рук. В дальнейшем у них могут возникнуть трудности с письмом, чтением, поэтому хотелось бы обратить внимание родителей на развитие силы и выносливости мышц кисти и на развитие тонкой моторики пальцев. Тонкая моторика — это двигательная деятельность, в которой главную роль играет скоординированная работа мелких мышц, обычно мышц руки и глаза. Занятия по развитию тонкой моторики могут включать в себя аппликацию, рисование и раскраску, лепку из пластилина или глины, конструирование, искусство составления икебаны, оформление гербария. Одним из эффективных упражнений является продевание нитки в игольное ушко, а также шитье, вышивание, вязание, плетение. Родителям следует обратить внимание на то, чем рисует их ребенок: хотелось бы порекомендовать ограничить использование фломастеров при рисовании, так как они не способствуют развитию пальцев рук и не требуют от ребенка никаких усилий. Предпочтительней цветные и простые карандаши, мелки. Важное значение в развитии тонкой моторики занимает пальчиковая гимнастика (гимнастика пальцев и рук), направленная на умение переключаться с одного задания на другое. Летом можно использовать для тренировки сбор ягод, прополку сорняков и другие виды работ, в которых участвуют мелкие мышцы рук.



Стол и стул должны соответствовать росту ребенка

Мебель должна соответствовать росту ребенка. При росте 130-139 см высота стола должна быть 62 см, стула — 38 см. При росте 140—149 см стол — 68 см., стул — 41 см. Если стол слишком высок, то во время приготовления уроков на стул следует подложить доску, книгу или другой предмет, увеличивающий высоту стула, а под ноги для упора поставить маленькую скамейку для упора. Нужно добиваться, чтобы ребенок всегда сидел прямо.

Плохо влияет на осанку привычка стоять, опираясь на одну ногу. Необходимо следить, чтобы дети стоя, сидя и особенно во время ходьбы корпус и голову держали прямо, а плечи отводили назад, и при этом немного подтягивали мышцы живота. Спать рекомендуется на ровном, плотном, не слишком мягком матрасе и невысокой подушке. Желательно ребенку приобрести ранец, а не портфель. Еще одно из главных условий укрепления здоровья ребенка — побольше свежего воздуха. Пусть он играет на улице или даче, прыгает, бегает, ходит босиком. Для осанки и общего физического развития очень полезно плавание. Для нормального развития костной ткани, от которого зависит формирование правильной осанки, детям необходимо давать в достаточном количестве мясо, масло, овощи, фрукты, ягоды, все виды каш, горох, фасоль, бобы, которые являются источником кальция, фосфора, железа, магния, столь необходимых растущему организму.

