

# Здоровье первоклассника

*Любовь Герасимовна Затопляева,*

*воспитатель гр. «Брусничка»*

«Забота о здоровье ребёнка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.

Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

В публикациях Минздрава все чаще подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей-дошкольников и отмечается, что около 25–30% детей приходят в первый класс, имея отклонения в состоянии здоровья. Многие родители считают, что подготовка к школе — это только умение читать и считать, но, как показала жизнь, это совсем не так. Оказалось, что чаще ребенок, знающий буквы и цифры, умеющий читать и считать, чувствует себя неуверенно в школе, нежели тот ребенок, который умеет свободно высказать свое мнение, который проявляет интерес ко всему новому, стремиться к дружбе и общению, хорошо физически развит. Такие дети меньше болеют, потому что больше двигаются и играют. Поэтому подготовка к школе должна быть комплексной программой, включающей в себя не только занятия по обучению грамоте, математике, развитию речи и окружающему миру, но это ещё и физкультурные занятия, танцы, театральную студию, творчество и рисование, логоритмику, шахматы, и др.

Подготовка ребенка к школе — это сложный процесс. Чем раньше ваш ребенок научится не только читать и считать, но и размышлять, сравнивать, логически мыслить, будет уметь ориентироваться в окружающем мире, научится дружить и быть физически активным, тем проще ему будет учиться в школе!

С началом обучения в школе ребенку придется длительное время сидеть за партой, т.е. статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у ребенка до школы все было в порядке — это фактор риска для его здоровья. А если нарушения были еще до школы — риск возрастает вдвойне.

Для сохранения хорошей осанки и профилактики ее нарушений необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- постоянное наблюдения за позой ребенка во время занятий или игр;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;

- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- специальные комплексы физических упражнений.

Выполняйте их вместе с ребенком регулярно, а не время от времени. Ваша осанка должна служить примером для ребенка. Важным фактором в подготовке к школе является постепенное приучение ребенка к новой организации жизни с чередованием различных видов деятельности: занятия, отдых, игры, питание, сон. Необходимо воспитать у ребенка привычку действовать по новому распорядку дня. Это поможет сформировать у вашего ребенка самостоятельность, выносливость, выработать навыки организованности и аккуратности, разовьет его волевые качества, которые пригодятся ему в будущем.

Дошкольная подготовка является залогом успешной адаптации к школе и фактором развития интереса к обучению. Необходимо развивать у ребенка память, внимание, логическое мышление, пространственные ориентировки, творческие способности, воображение, сообразительность и находчивость. Важно научить ребенка слушать и запоминать, наблюдать, перерабатывать информацию, обобщать, действовать в соответствии с принятыми намерениями. В настоящее время существуют комплексные методики по развитию познавательных способностей ребенка позволяющие в интересной и увлекательной форме выработать у него вышеперечисленные навыки и подготовить к поступлению в школу.

Уважаемые родители, до поступления в школу осталось мало времени. Используйте его так, чтобы у вашего ребенка было меньше проблем в этот трудный для него период. Запаситесь терпением, организованностью, желанием помочь ребенку. Ведь только при этом условии вы сохраните его здоровье и интерес к учебе.

Помните, что говорил Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». Если ребенок здоров, любознателен и счастлив, нет лучшей награды для родителей. Всех благ вам и здоровья!

---