

Консультация для родителей

« Хорошее здоровье дошкольника или практические рекомендации родителям перед школой»

Чтобы обучать и воспитывать ребенка, а воспитание дошкольника – это обучение его в « дошкольной школе жизни», мало представлять себе чему вы хотите научить его. Необходимо вникнуть в душевный мир ребенка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

Итак, некоторые практические рекомендации:

1. **Будите ребенка спокойно.** Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если « вчера предупреждали».
2. **Не торопите.** Умение рассчитывать время – ваша задача. И если плохо удастся, это не вина ребенка.
- 3 **не отправляйте ребенка в школу без завтрака.** До школьного завтрака ему придется много поработать.
- 4 **Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: « смотри, не балуйся!»**, «Веди себя хорошо!», « Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т п.

Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день!

5. Забудьте фразу: « Что ты сегодня получил?» . встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. (Вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми!) если же ребенок чересчур возбужден , если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на « потом», выслушайте!

6. если видите, что ребенок огорчен, но молчит – не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам!

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы 2-3 часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные « перемены», лучше, если они будут подвижными.

10. Во время приготовления уроков не сидите « над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка « Не волнуйся!», « Давай разберемся вместе», похвала необходима.

11 В общении с ребенком старайтесь избегать условий: « Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12 Найдите(постарайтесь найти) в течении дня хотя бы пол часа, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13 Выработывайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем,

врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей – там вы найдете много полезного.

14 Помните, что в течении учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 – 6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2 -4 классов); конец второй четверти (примерно с 15 декабря); первая неделя после зимних каникул; середина 3 четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

15 Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

16 Учтите, что даже « совсем большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Завтра новый день и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервозности и нотаций!

Удачи!