

Скоро в школу! Рекомендации родителям как подготовить детей к учебному году

Наступил август, а с ним и началась подготовка детей к школе. Помимо покупки необходимой одежды и принадлежностей она должна включать в себя и заботу о состоянии их здоровья, ведь в школе всех ждет серьезная нагрузка. Такая подготовка во многом определит, с каким настроением ребенок начнет учебу и как быстро адаптируется к новым условиям жизни.

Чтобы обеспечить комфортный и успешный старт нового учебного года, следует подумать об этом заранее и хорошенько подготовиться.

Режим дня. За время каникул режим дня ребенка нарушился. Рекомендуем в августе начать восстанавливать рабочий режим дня. В мозге человека привычка закрепляется спустя 3 недели ежедневных практик, а это означает, что о графике сна следует позаботиться заблаговременно. Приучите ребенка ложиться спать в 9 вечера и просыпаться в 7 утра. С началом учебного года для ребенка раннее пробуждение не будет стрессом.

Утренняя гимнастика. Регулярные физические упражнения – один из главных пунктов правильной подготовки детей к школе. В школьном возрасте зарядка должна стать естественной потребностью ребенка, помогая ему повысить общий тонус, избавиться от сонливости и вялости. К основным упражнениям можно отнести махи руками, круговые движения и наклоны туловища, ходьбу на месте, приседания. При необходимости зарядку можно дополнить упражнениями для формирования правильной осанки.

Повторение ранее пройденного материала. Каждому человеку сложно влиться в режим потока после долгого отдыха. Необходимо заранее повторять с ребенком правописание или таблицу умножения, решать задачи. Эти действия заставят мозг лучше обрабатывать поступающие в него данные

Создание позитивного настроения. Дети очень любят яркую и интересную канцелярию, которая делает процесс обучения красочнее. Всевозможные ручки, карандаши с любимыми персонажами, ластик необычных форм, красивый набор фломастеров разных цветов станут дополнительной мотивацией для успешной учебы.

Благоприятный психологический климат в семье. Будьте внимательны к ребенку, интересуйтесь его отношениями со сверстниками. Необходимо укреплять его уверенность в собственных силах, всячески поощрять его успехи. Приучайте ребенка к самостоятельности, способствуйте формированию его собственного мнения, и больше времени проводите с ним.

И помните, чувствуя родительскую поддержку и заботу, вашему ребенку будет гораздо легче начинать новый учебный год и стремиться к новым высотам!