**О вопросах здоровья**

Особое внимание хочется обратить на вопросы здоровья. В настоящее время практически нет абсолютно здоровых детей. Надо уделять первостепенное внимание укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию, развивать моторику, координацию, необходимо гулять во дворе, а играть в подвижные игры. Если ребёнок не будет обладать физической силой и выносливостью, то все остальные его знания и умения практически лишены своего смысла.

Перед школой необходимо установить режим дня – часы отдыха, еды, занятий, прогулок. Отсутствие режима в первую очередь бьёт по здоровью, по неокрепшей нервной системе.

Словосочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь на родительском собрании, это «установленный порядок чего-нибудь» (С. Ожегов). Особенно важное значение режим дня приобретает для первоклассника не только из-за увеличения нагрузки, но ещё и потому, что у ребёнка появятся новые обязанности, которые потребуют большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни. Врачи утверждают, что режим дня – это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня и всего учебного года. Согласно исследованием врачей – гигиенистов, работоспособность в течение дня не одинакова. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 утра – дети в это время будут находится в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных исследований врачей следует, что жесткий контроль за выполнением домашних заданий после 18.00 пользы не приносит и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу ребенку. Как же должен быть распределен обычный день первоклассника?(приложение) Для нормального развития психики ребенку необходимо чувство защищенности. В трудную минуту помогите, защитите, не отталкивайте своего малыша. Ребенок в этом возрасте еще не способен себя оценить, оценить результаты своей работы. Он оценивает только свои усилия. Если он старался, то все, что он сделал, ему нравится. Будьте осторожны, оценивая работу первоклашки. И еще, в силу незрелости мозга ваш ребенок пока очень плохо понимает юмор. Поэтому его нельзя поддразнивать, подшучивать над ним.

Сегодня принято нагружать ребенка массой дополнительных заданий. Мое мнение, может быть, субъективно, но в первом классе перегружать ребенка кружками, по крайней мере, первые полгода, не нужно, а дальше надо смотреть и действовать по обстановке. Если ребенок адаптировался, вошел в школьный ритм, основная нагрузка не доставляет проблем, не требует большого напряжения, то можно подумать и о внеклассной деятельности. Особое внимание хочу обратить на музыкальные занятия – они, как правило, отнимают слишком много сил и времени, если вы не мечтаете вырастить из своего сына или дочери великого музыканта, отложите начало этого процесса, хотя бы до второго класса. Одно остается в силе всегда – это физическое закаливание, зарядка, в выходной день – лыжи, коньки, прогулки вместе с родителями.

Понаблюдайте за ребенком. Сколько времени он занимается с вами? Вырабатывайте усидчивость не спеша. Если в результате интересного занятия он может работать 20-25 минут – это хорошо. Помните, усидчивость достигается не принуждением (элементы его нужны, но в мягкой форме), а живой заинтересованностью.

