***Рекомендации родителям***

***по подготовке детей к школе***

• Испытывать уважение к ребенку как к личности.

• Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.

• Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.

• Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.

• Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен», не акцентировать внимание на неудачах при обучении.

• Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.

• Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

• Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности *(не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе)*.

• Строго придерживаться режима дня.

• Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры *(с целью ограничения времени пребывания в статичной позе)*.

• Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.

• Во время выполнения домашнего задания *(не более 90 минут)* проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.

• Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило "Успеваек":

"Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, делом занимайся, а не отвлекайся!"

• Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.

• Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

• За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15-20 минут.

• Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.

• Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аромалампу с маслом лаванды *(2-3 капли)*.

• Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

• Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).