

Что посоветовать родителям первоклассника с физиологической точки зрения?

1. Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно. Кстати, норма выполнения домашнего задания (по всем предметам) с первоклассником – 40 минут в день. Купите расписание и запишите туда по времени все занятия в течении дня, включая время для прогулок, игр, приемов пищи, отбой-подъём. Повесьте расписание на видное место как для ребенка, так и для себя (родителей и дедушек-бабушек).
2. Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома.
3. Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания.
4. Следите за правильной осанкой ученика
5. Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки (лампа слева сверху не слишком яркая и не темная).
6. Следите за правильным питанием первоклассника. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты.
7. Активизируйте двигательную активность ребёнка – играйте вместе с ним в подвижные игры, закаливание
8. Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов. Значит, при подъеме в 7.00 утра, ребенок должен уже спать в 21.30 вечером (для этого ему нужно создать условия- проветрить помещение, выключить свет, обеспечить тишину, подготовку ко сну необходимо начинать за 1-1,5 часа. То есть в 20.00 нужно начинать подготовку ко сну-водные процедуры, спокойные игры, чтение сказки на ночь. Ребенку необходимо время, чтобы от активных игры перейти в более спокойное состояние и настроиться на сон.
9. Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.(40 минут в день максимум).
10. Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность.