

## **Консультация для родителей «Скоро в школу»**

Уважаемые родители, вот и подошло время нашего выпускного бала — последнего праздника в детском саду. Не за горами лето, которое промчится как один миг, и наступит время, когда Ваши дети пойдут в первый класс.

Будущему первоклашке тяжело переключиться не только на требования школьной жизни, но и на новый режим. Необходимо помочь детям сделать это плавно и безболезненно.

Если ребенок не ходит летом в детский сад, то ему будет трудно вставать рано утром в школу. Поэтому, начиная примерно с августа месяца, ребенка нужно постепенно приучать просыпаться по утрам сначала на 10 минут раньше, потом на 20 и т.д., пока он не будет готов просыпаться без будильника в положенное время. Не забывайте его при этом укладывать спать пораньше, ведь организму нужны силы, чтобы восстановиться.

Постепенно отучайте Ваших детей от игр в гаджеты и просмотра телевизора перед сном, это будоражит нервную систему и мешает детям заснуть. Процесс пробуждения для ребенка сделайте максимально приятным.

Постарайтесь выстроить режим дня таким образом, какой он будет, когда ребенок пойдет в школу.

Не забывайте и о питании. Диетологи рекомендуют будущим школьникам добавлять в рацион продукты «для мозга» (орехи, рыба, бобовые, молочные продукты, печенька и т.д.).

Иногда родители уезжают с будущим первоклашкой в отпуск в последнюю декаду августа. Этого делать не стоит, т.к. возможна акклиматизация и плюс стресс, это может привести к тому, что ребенок заболеет и пропустит начало учебного года.

Психологи утверждают, что все дети переживают по поводу похода в школу, даже если не показывают вида. Не запугивайте Ваших детей строгими учителями или сложными заданиями. Расскажите им свою позитивную историю про школу и 1 сентября.

Помогите будущему первоклашке переключиться на новый режим, чтобы он легко включился в ритм школьной жизни, а свой первый день в школе запомнил как праздник.