Первый раз в первый класс



Превращение в школьника – важный и волнительный момент в жизни ребёнка. И не только его. Зачастую это событие становится эмоционально насыщенным для всей семьи первоклассника. Как же это пережить?

Как ни банально звучит, но в первую очередь поможет крепкое здоровье. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Немалую роль в этом играет физическая подготовка. Поэтому осмелюсь дать несколько простых советов.

1. Позвольте ребёнку продолжать заниматься любимым делом.

Задолго до поступления в школу малыш уже много чего умеет и любит: активно ходит, бегает, прыгает, лазит. Обладает высоко развитыми физическими качествами: силой, ловкостью, быстротой, выносливостью, гибкостью. Многие ребята посещают спортивные секции.

Будущий первоклассник обожает спортивные игры с мячом (футбол, теннис, баскетбол), хотя и играет в них по упрощённым правилам. С интересом выполняет спортивные упражнения на велосипеде и самокате, ходит на лыжах, катается на санках. Дети этого возраста увлекаются подвижными играми.

Хорошо, когда физическими упражнениями, спортивными играми ребёнок занимался не только в детском саду и во дворе со сверстниками, но и в семье есть пример для подражания. Например, прогулки на велосипедах с родителями, утренние пробежки с дедушкой или семейная игра в футбол. Если будущий первоклассник продолжит эти занятия, а не будет сидеть с утра до позднего вечера только за учебниками, то физическое здоровье у него сохранится на протяжении всего школьного периода. К тому же спорт и физическая нагрузка прекрасно снимают стресс.

2. Не изменяйте режим дня резко.

Заранее приучите малыша вставать по утрам в то время, в которое ему необходимо будет просыпаться в школу. При этом будущий школьник должен спать не менее 10 часов.
Обязательно выполняйте утреннюю гимнастику и гигиенические процедуры. Зарядка позволяет поддерживать мышцы тела в тонусе и заряжает энергией на весь день: кровь интенсивнее циркулирует по сосудам, а ткани насыщаются кислородом и питательными веществами.

3. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе не менее двух часов.

Пешая прогулка после школы – отличное время для обсуждения прошедшего дня и снятия стресса посредством разной двигательной активности.

4. Будьте внимательным к ребёнку.

Частые жалобы на плохое самочувствие, настроение могут быть показателями переутомления, а вовсе не лени, которую часто приписывают детям взрослые. Поэтому не заставляйте ребёнка выполнять все задания в один присест. Делайте больше весёлых физкультпауз. Они доставят положительные эмоции и разнообразят процесс обучения. В качестве таких физкульминуток подойдут дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, пальчиковые игры. Особенно, если они будут в стихотворной форме.

5. Будьте положительным примером для ребёнка во всём.

Тогда не придётся читать ему лекции о необходимости вести здоровый образ жизни, следить за гигиеной, культурой питания и поведения.

**Психогимнастика**

Задачи: расслабить мышцы лица, шеи, глаз; развивать способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека.

*Собака принюхивается*

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застывает в напряжённой позе. Морда у неё вытягивается вперёд, уши навостряются, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Покажите движения собаки.

*Круглые глаза*

Однажды первоклассник Андрей подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шёл из школы. Я зашёл в подъезд и увидел, что бегает тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котёнок».

Покажите, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

*Лицо загорает*

Выполнять лёжа на спине, стараться максимально расслабиться. Подбородок загорает: подставьте его солнышку, слегка разожмите губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот, задержав дыхание. Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегчённо выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами.

Нос загорает – подставьте его солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе).

Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть она качается на качелях (двигайте бровями вверх-вниз). Бабочка улетела совсем. Спать хочется (расслабление мышц лица). Не открывая глаз, переползти в тень, приняв удобную позу.

*Пальчиковая игра*

Задачи: расслабить мышцы кистей рук, снять утомление.

*Прогулка*

Исходное положение (и.п.) – сидя за столом, кисти рук на столе. Повторять игру 3–4 раза.
Пошли пальчики гулять (пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу),
А вторые догонять (ритмичные движения по столу указательными пальцами).
Третьи пальчики бегом (быстрые движения средних пальцев),
А четвёртые пешком (медленные движения безымянных пальцев по столу).
Пятый пальчик поскакал (ритмично касаться поверхности стола мизинцами)
И в конце пути упал (постучать кулаками по поверхности стола).

*Замок*
И.п. – сидя за столом, кисти рук на столе. Повторить игру 3–4 раза.
На двери висит замок –
Кто его открыть бы смог? (Быстро соединить пальцы в замок.)
Потянули… (Тянуть кисти в противоположные стороны.)
Покрутили…(Волнообразные движения кистями рук.)
Постучали…(Пальцы сцеплены в замок – постучать ребром ладоней о стол.)
И открыли! (Пальцы расцепить.)

Чигир Т.Н. врач педиатр УЗ «Дятловская ЦРБ»