

## За год до школы (Памятка для родителей)



Итак, маленькому труженику предстоят горы работы. Поэтому минимум за год до начала учёбы укрепляйте здоровье будущего ученика.

Согласно требованиям медиков, перед школой ребёнок должен пройти обязательное обследование. За год до школы необходимо показать ребёнка участковому **педиатру**. Осмотрят будущего ученика и другие специалисты. Закаливание и гимнастика по-прежнему остаются в списке мероприятий, необходимых маленькому человеку.

Обязательно обратите внимание на состояние носоглотки. Всем известно, что такое **аденоиды**. Это разрастания лимфоидной ткани в носоглотке. Они затрудняют носовое дыхание, вынуждают ребёнка постоянно держать рот открытым. Наличие аденоидных разрастаний может нарушать произношение ребёнка, ухудшать качество голоса, слуха. Если врач рекомендует удалить аденоиды, нужно обязательно сделать это до начала школьных занятий, это избавит и вас, и ребёнка от ненужных проблем.

Необходимо проверить **слух** ребёнка. Если обнаружится снижение, лечить его следует до поступления в школу.

Распространённым заболеванием у детей является **хронический тонзиллит** — воспаление нёбных миндалин. Постарайтесь до начала школьных занятий уделить этому заболеванию серьёзное внимание.

Нельзя обойтись без визита к **окулисту**. Если будет выявлено, что зрение ребёнка снижено, позаботиться об очках тоже надо до поступления в первый класс, ведь ребёнок должен привыкнуть к очкам заранее. Обязательно объясните ребёнку, что в ношении очков нет ничего постыдного, относиться к этому нужно естественно.

Посещение **стоматолога** — всегда стресс для малыша. Конечно, о состоянии зубов полагается заботиться с самого раннего детства, но перед школой нужно проверить, нет ли у ребёнка больных зубов. Ведь они являются источником хронической инфекции.

Подойдите ответственно к процедуре обследования малыша перед школой. Если будут выявлены отклонения в развитии ребёнка, есть шанс их своевременного устранения. **Врач-невропатолог** поможет справиться с возбудимостью, нервозностью, заиканием, чтобы эти

нарушения ребёнку не мешали учиться. **Логопед** займётся исправлением дефектов речи. Их очень важно вовремя выявить и исправить, так как они мешают общению и установлению контакта ученика с одноклассниками и учителем, провоцируют неуспеваемость, особенно по русскому языку, чтению.

Нельзя начинать учебу без посещения **врача-ортопеда**. Нарушения опорно-двигательного аппарата — искривление позвоночника, плоскостопие, неправильная осанка — встречаются сегодня едва ли не у каждого второго школьника. Поэтому, если ребёнку назначено специальное лечение, гимнастика, родителям придётся внимательно следить за выполнением упражнений дома.

**Все рекомендации и назначения врачей должны быть восприняты очень серьёзно.**

Очень внимательно нужно следить за **осанкой ребёнка**. И во время занятий, и во время игры, и за столом. В школе учитель будет приучать детей правильно сидеть во время урока, поэтому и дома проводите ту же политику. Учтите, что выполнение домашних заданий будет отнимать у ребёнка достаточно времени, сидеть за столом придётся подолгу, поэтому со всем вниманием отнеситесь к оборудованию рабочего места первоклассника!

Для ношения школьных принадлежностей лучше подойдёт рюкзачок — его ребёнок носит за плечами, это вырабатывает правильную осанку и развивает грудную клетку. Руки, оставаясь свободными в таком положении, легче удерживают равновесие. Ребёнку легко идти, легче дышится.

В течение последнего дошкольного года постарайтесь создать для будущего ученика режим, близкий к школьному. Особенно это касается времени, отводимого на сон. Укладывайте ребёнка спать не очень поздно, чтобы утром он просыпался рано, тогда и подниматься в школу будет не так трудно и сна для того, чтобы набраться сил, будет хватать.

**Педагог-психолог**  
**МБОУ «ЦО-гимназия № 30»**  
**Л.В.Мирошникова**