• Испытывать уважение к ребёнку как к личности.

• Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.

• Развивать и поддерживать интерес ребёнка к обучению.

• Убеждать ребёнка 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 высоких оценок и результатов.

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

• Не наказывать ребёнка 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.

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

• Для мобилизации внимания ребёнка напоминать правило «Успеваем»: «Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, делом занимайся, а не отвлекайся!»

• Два раза в неделю выполнять с ребёнком комплекс из 7 упражнений для укрепления мышц спины и живота (с целью сохранения правильной осанки).

• Вместе с ребёнком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции лёгких и поддержания хорошего настроения.

• Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лѐжа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).

• Следить, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30-60 минут. • Обеспечить отход ребёнка ко сну не позже 21.00.

• За 10 минут до сна проветрить комнату.

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

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

• Проводить утреннюю гимнастику под музыку.

• Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока.

• Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами, микроэлементами, белками, лёгкими углеводами, витаминами.

• В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зелѐный лук.

• Обеспечить ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

• Нужно убедительно сказать ребёнку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.

• Предупредить ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять тёплый чай в столовой).

**Рекомендации родителям по сохранению здоровья младших школьников и их успешной адаптации к обучению.**

