

## В семье растёт будущий школьник.

Переход из детского сада в школу – важный этап в жизни ребенка, меняется его социальная позиция: он становится учеником, основная деятельность которого - учение.

Как важно ребенку преодолеть первые трудности, только физически здоровому, закалённому ребенку они под силу. Самочувствие ребенка отражается на его успеваемости. Поэтому забота о сохранении и укреплении здоровья дошкольника – это вместе тем забота о его будущих школьных успехах. Гигиенически полноценный дневной и ночной сон, достаточная двигательная активность на свежем воздухе, чередование различных занятий с отдыхом, рациональное питание – необходимые условия, от которых зависит здоровье ребенка.

**Режим!** Многие считают, что в субботу и в воскресенье от него можно отступать. Родители даже не подозревают, какую «медвежью» услугу оказывают они ребенку. Многолетние наблюдения показывают, как трудно работать с детьми в

понедельник: они не собраны, рассеяны, перевозбуждены. Почему возникает такая картина? Ответ прост: родители недооценивают значение режима дня. Поздним воскресным вечером нередко видишь в транспорте возвращающиеся домой семьи. Утром в понедельник ребенок, конечно же. Никак не может проснуться. Подняться с постели, быстро собраться.

Родители раздражены, в ход пускаются непедагогические меры, в результате появляются слёзы. Появившись в детском саду в таком настроении. Ребенок становится раздражительным, агрессивным, упрямым. В семье, где есть дошкольник. Необходимо всегда помнить о режиме. В выходные дни ребенок должен вовремя завтракать, обедать, ужинать. Отдыхать днём, бывать на свежем воздухе, и вовремя лечь спать.

**Уважаемые родители! Давайте вырастим здоровых детей – будущих школьников.**