



Лето заканчивается, и приближается осень... Приближается и начало учебного года. Многих родителей волнует вопрос: как настроить ребенка на учебу после беззаботных летних каникул? И какие шаги нужно предпринять для того, чтобы начало учебного года не стало пыткой для всей семьи и процесс адаптации к школе прошел безболезненно.

За три месяца летнего отдыха юные ученики успевают полностью отвыкнуть от жесткого школьного режима, и быстро вернуться в учебный распорядок дня им очень тяжело. Многое зависит от характера вашего чада, его возраста и темперамента, однако почти у всех детей возвращение к учебе вызывает грусть и радость одновременно. Итак, как же помочь маленькому школьнику перестроиться, избежав стресса?

1. Восстановить режим дня.

В период продолжительных каникул у детей могут возникнуть нарушения сна. Что можно сделать, чтобы привести в порядок режим дня?

- За несколько дней до окончания каникул нужно попытаться сместить ночное время сна. Для этого ребенка необходимо начать укладывать в кровать немного раньше, каждый день сокращая время бодрствования на десять минут. Действовать стоит спокойно, не заставляя ребенка, а договариваясь с ним, обсуждая планы на завтра. Утром старайтесь будить школьника пораньше, постепенно приближая время подъема к школьному.
- Обязательно нужно ограничить время просмотра телевизора и компьютерных игр. Особенно важно следить, чтобы дети прекращали подвижные игры не позднее, чем за два часа до сна. Вечером лучше почитать книги, устроить семейное чаепитие или поиграть в спокойные игры. Это позволит детям успокоиться и быстрее уснуть.
- Хорошо, если в семье существуют вечерние ритуалы, например, чтение сказок на ночь или небольшая прогулка.
- Помните, что ребенку в начальной школе просто необходимо хорошо выспаться. Минимум 9-10 часов сна – это обязательно!
- За 4 часа до сна исключайте все, что может его перебить: шумные игры, телевизор и компьютер, тяжелая пища, громкая музыка.

- Используйте средства, способствующие лучшему засыпанию: проветренная комната с прохладным свежим воздухом, чистое белье, прогулка и теплая ванна перед сном и теплое молоко с медом после нее, сказка на ночь (даже школьники любят мамины сказки).
- Не позволяйте ребенку засыпать под ТВ, музыку и при свете. Сон должен быть полноценным и спокойным – в темноте (максимум маленький ночник), без посторонних звуков.

За 4-5 дней до школы режим дня ребенка должен уже полностью соответствовать школьному – с подъемом, зарядкой, чтением книг, прогулкой.

2. Развивать двигательную активность ребенка.

Ребенку обязательно нужен активный отдых – прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, роликовых коньках или самокате, подвижные игры на улице. Поддержание физической активности не только приносит пользу здоровью, но и помогает быстрее вернуться к рабочему ритму. Поэтому чем ближе окончание каникул, тем больше времени стоит уделять двигательной активности. Очень хорошо начинать день с утренней зарядки.

3. Обеспечить ребенку правильное питание

Ребенку необходимо полноценно питаться в любое время года, в том числе и на каникулах.

- Режим питания налаживаем одновременно с режимом сна!
- Сразу выбирайте такой режим питания, который будет в школе!
- К концу августа вводите витаминные комплексы и специальные добавки, которые добавят ребенку выносливости на сентябрь, улучшат память, защитят от простудных заболеваний, которые начинают «сыпаться» по осени на всех детей.
- Август – время фруктов! Покупайте их побольше и при возможности заменяйте ими перекусы: арбузы, персики и абрикосы, яблоки – наполняйте витаминами ваш «кладезь знаний»!

Не переборщите в подготовке к школе! Все-таки учебный год начнется только с 1-го сентября, не лишайте ребенка лета – направляйте его в нужное русло мягко, ненавязчиво, в игровой форме.