

detkityumen.ru

Подготовка к школе. Филиппинский тест

По некоторым данным (Европейский Конгресс по вопросам школьной и университетской медицины), менее 22% детей, приходящих в первый класс школы, полностью здоровы. После первого года обучения таких деток становится еще меньше. Отчасти так происходит по той причине, что организм первоклассника просто не был готов к серьезным нагрузкам.

Медики настаивают на том, что родителям будущего школьника необходимо подготовить к 1 сентября не только красивую форму, портфель и букет, но и самого ребенка.

Врачи дают следующие рекомендации:

- 1. Обучите ребенка правилам личной гигиены.** Если у новоявленного школьника привычка регулярно мыть руки доведена до автоматизма, то шансы не подхватывать каждую вторую инфекцию существенно повышаются. Важно донести до ребенка мысль о необходимости мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
- 2. Следите за питанием ребенка.** Очень важно к школе сформировать у ребенка здоровое пищевое поведение, тем самым вы обезопасите его на весьма длительное время от склонности к вредной пище. Из меню необходимо убрать чипсы, газированные напитки, соусы, полуфабрикаты, фаст-фуд, предпочитая блюда из отварных или запеченных продуктов.
- 3. Пусть утренняя гимнастика станет нормой.** Почти вся жизнь у школьника проходит сидя, а у современных детей в таком положении проходит в том числе и досуг. Как итог – к пятому классу у половины сколиоз, к подростковому возрасту первые признаки ожирения. Чтобы этого не допустить, вам необходимо привить ребенку любовь к движению. И стоит отметить, что самой сильной мотивацией в данном случае выступает личный пример. Если малыш видит, как мама или папа, или все вместе каждое утро начинают с зарядки, пробежки (возможно, с собакой на улице!) или даже танцев под энергичную музыку, вряд ли он останется в стороне.
- 4. Не лишним будет обучить ребенка дыхательной гимнастике.** Этот вид упражнений является хорошим способом как для снижения частоты простудных заболеваний, так и для укрепления нервной системы ребенка и развития у него выносливости.
- 5. Сформируйте четкий распорядок дня.** Когда день расписан, то становится проще формировать правильные привычки и легче выполнять домашнее задание. Ребенок должен засыпать не позже 22 часов, продолжительность сна должна составлять не менее 9-10 часов. Оптимальная продолжительность для подвижных игр на свежем воздухе – 2-3 часа.
- 6. Сформируйте у ребенка здоровую психику.** Для этого в семье должен царить психологический комфорт. Самое главное – не выяснять взрослые отношения при ребенке и не отзываться дурно о его способностях при посторонних. Необходимо укреплять его уверенность в собственных силах, всячески поощрять его успехи. Приучайте ребенка к самостоятельности, способствуйте формированию его собственного мнения и больше времени проводите с ним.
- 7. Очень важно перед школой обойти врачей,** чтобы выяснить слабые стороны здоровья ребенка. Доктор даст полезные советы по адаптации ребенка к учебному году с учетом имеющейся проблемы и, возможно, назначит курс необходимой терапии.

И последнее, о чем стоит задуматься, особенно тем родителям, которые считают своих детей гениями: **готов ли вообще ваш ребенок физиологически к школе.** Нередко детей отправляют в первый класс чуть пораньше, например, в шесть лет. Однако есть замечательный тест – **филиппинский**: ребенка просят дотянуться правой рукой до левого уха через голову. Если дотягивается – то значит, он сформирован настолько, что может пойти учиться. Если нет – значит, пока рано.

А рано потому, что данный тест показывает именно **биологический возраст ребенка**, так как отражает не просто характеристику развития скелета, а нечто гораздо более важное — степень морффункциональной зрелости организма. В первую очередь это связано с уровнем созревания нервной системы и способностью головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию. Недаром Филиппинский тест нередко рассматривают как один из главных критериев «школьной зрелости».

по материалам сайта

<http://nedugamnet.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3428/