

## **Консультация для родителей выпускников «ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ПЕРЕД ШКОЛОЙ!»**

Совсем скоро ваш ребенок пойдет в школу, 3 летних месяца пролетят незаметно. Это тяжелое событие в вашей жизни и жизни ваших детей. На детей падает большая нагрузка, резко меняется весь образ жизни. Поэтому следует постараться подготовить ребенка к школе и дать ему хорошенько отдохнуть: изменить режим, к которому привык ребенок в детском саду, укрепите здоровье, путешествуйте вместе!

### **Летом ребенок должен отдыхать!**

Постарайтесь за лето закалить ребенка, укрепить его здоровье. Помните о том, что примерно за 2-3 месяца до начала учебного года следует изменить режим дня ребенка, максимально приблизить его к тому, который будет у него, когда он начнет учиться, ребенок должен отвыкнуть от привычного режима в детском саду. Особое внимание при этом надо обратить на сон ребенка. Укладывать спать не позже 9 часов вечера.

Не стоит пытаться усадить будущего первоклассника за стол раньше времени, тем более, когда на улице отличная погода для того, чтобы гулять: бегать, прыгать, купаться в водоемах и строить песочные замки. Свежий воздух, двигательная активность, совместное времяпровождение с мамой и папой и рациональное питание – важнейшие факторы здоровья – способствуют всестороннему развитию человека.

За летний период будущие ученики должны качественно отдохнуть, набраться здоровья и сил, чтобы не болеть во время школьных занятий. Мама и папа должны подумать о хорошем отдыхе еще в самом начале лета, а в августе уже нужно начинать непосредственно подготовку к школе. От физического состояния ребенка зависит и то, как он будет успевать в школе, и его эмоциональное состояние. Самое главное, это настроение ребенка, а в этом ему помогут только любящие родители, необходимо как можно больше уделять внимание своим детям в летний период перед школой, даже если от этого страдают ваши дела. В общем, готовьтесь с удовольствием и не волнуйтесь.

**Наслаждайтесь беззаботным летом и уделяйте побольше времени своему  
маленькому первоклашке!**



Подготовила:

Тарасова Виктория Михайловна, педагог-психолог