**Консультация для родителей**

**«Как провести лето перед школой»**

  С 1 сентября ваш ребенок пойдет в школу. Это огромное событие в вашей жизни и жизни вашего сына и дочери.  На ребенка падает большая нагрузка, резко меняется весь образ жизни. Поэтому следует постараться подготовить ребенка к школе, облегчить ему трудный переход к новой деятельности.

 А впереди у вас прекрасное солнечное лето.

*Время отдыха, укрепления здоровья, закаливания, путешествий, интересных событий. Проведите это последнее «вольное» лето с удовольствием!*

Используйте благоприятные природные факторы — солнце, воздух и воду — для укрепления организма будущего школьника.

         Лето длится три месяца. Многие родители считают, что успеют за это время наверстать упущенное — научить ребенка читать, считать и т.д. Не повторяйте этих ошибок.

***Летом ребенок должен отдыхать!***

Отдых должен быть разнообразным, но не слишком утомительным. Примерно дней за 10 до начала занятий в школе ребенку следует быть уже дома, в привычной обстановке.

 Постарайтесь за лето закалить ребенка, укрепить его здоровье. Помните о том, что малейшие недомогания, хронические простудные заболевания и даже незалеченные зубы могут стать причиной повышенной утомляемости ребенка с первых шагов в школе, причиной его отставания на занятиях и даже нежелания ходить в школу.

Постарайтесь все основное для школы приобрести заранее. Лучше, если при этом вы о чем-то посоветуетесь с ребенком, вызовете у него радостные эмоции в связи с предстоящим учением.

Примерно за 2 недели до начала учебного года следует изменить режим дня ребенка, максимально приблизить его к тому, который будет у него, когда он начнет учиться. Особое внимание при этом надо обратить на сон ребенка. Укладывать спать не позже 9 часов вечера

Если вы летом хотите заняться со своим ребенком, занятиям следует уделять не более 2-х часов, с обязательными перерывами в 10-15 минут. Не надо заставлять ребенка много читать и писать.

 Приближается лето, и родители, главным образом, сосредоточены на вопросе организации летнего отдыха для своего ребенка. Независимо от того, идет ваш ребенок в школу или еще нет, его необходимо оздоровить. 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 и рациональное питание – важнейшие факторы здоровья – способствуют всестороннему развитию человека. Недаром две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!».

Для более убедительной аргументации вспомним также, что по статистике более 90% школьников имеют одно или два хронических заболевания. Наиболее распространенными являются:

- заболевания органов зрения. Чаще всего детские глаза страдают от близорукости. Согласно подсчетам, очки «для дали» носит каждый пятый ученик младших классов и почти половина старшеклассников;

- нарушения осанки наблюдаются у 8 из 10 школьников.

Чем можно занять будущего первоклассника на отдыхе:

•        делать аппликации, коллажи из природного материала;

 •        узнавать названия новых растений и животных, рассматривать их и   запоминать;

 •        вместе сочинять стихи;

 •        побуждать ребенка знакомиться с новыми друзьями, больше общаться с ними, играть в подвижные игры;

•        вместе читать интересную познавательную детскую литературу;

•        составлять короткие рассказы на заданную тему, придумывать сказки;

•        больше бывать на природе, научиться плавать!

 Такое лето запомнится всей семье, а полученные от общения с природой силы и знания послужат хорошей стартовой площадкой в сентябре, пригодятся ребенку в новом учебном году.