Как готовить ребенка к школе.

**Советы врача и учителя-логопеда.**

**Подготовила: учитель-логопед МБДОУ детский сад №1, р.п.Сосновка – Зубарева Л.В.**

И вот он наступил – последний год перед поступлением вашего ребенка в школу. В любой семье этот год заполнен не только приятными волнениями и ожиданием, но и массой непривычных проблем и тревог.

Сохранить здоровье своего ребенка – основная задача и обязанность родителей.

Итак, первое, что надо сделать при подготовке ребенка к школе, - объективно оценить его здоровье: физическое и психическое.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением.

Много ли таких здоровых детей приходит в школу? Увы, только 20-25%. А остальные? Для остальных школьные нагрузки могут стать сложными, трудными, а порой и непосильными.

Часто болеющего ребенка отличишь сразу. Он обычно бледен, малоактивен, ослаблен, плаксив. У него может быть длительное небольшое повышение температуры, плохой сон, снижение аппетита, быстрая утомляемость. Такие дети зачастую отстают в физическом и психическом развитии.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще обычного приходят в школу.

Прежде всего мы должны отметить заболевания зубов. Дошкольники с 3-х лет могут чистить зубы уже самостоятельно, нужно только научить их, учить не словами, а личным примером. Это и нагляднее, и эффективнее

Следующее, о чем необходимо сказать, - это осанка. Причинами функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха. Недостаточность общего физического развития и двигательной активности.

К еще более серьезным заболеваниям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;

- движения во всех видах;

- подвижные игры на воздухе;

- утренняя гимнастика;

- закаливание;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

- специальные комплексы физических упражнений.

Заболевания уха, горла, носа (ЛОР-органы) многие родители считают не стоящими серьезного внимания и не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Частые отиты, следствием которых у ребенка бывает снижение слуха, так же могут стать одной из причин затруднений в учебе.

Частые заболевания ангинами приводят, как правило, от общей ослабленности организма до поражения сердечно-сосудистой системы, снижения темпов физического и психического развития. Надеемся, что теперь родителям станет более понятно, почему все заболевания уха, горла и носа необходимо вылечить обязательно до поступления в школу.

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее состояние зрения, особенно у детей, поступающих в школу с 6-летнего возраста.

Рекомендуются специальные упражнения для укрепления зрения, которые можно выполнять дома: быстрый перевод взгляда с близкого на удаленный объект и обратно в течение 0,5 – 1 минуты. Для этого можно использовать яркие картинки или шары, подвешенные на расстоянии. Нужно приучать ребенка во время работы давать отдых глазам, расслабляться. Эти упражнения несложны, но эффективны, они способствуют улучшению функционального состояния зрения.

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. У них чаще всего возникают в школе различные проблемы, они выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям.

А вот за советом к врачу обращаются очень редко.

Отсутствие своевременной коррекции и лечения чаще всего приводят к резкому ухудшению состояния здоровья ребенка, к усилению невротических проявлений и в результате к целому комплексу школьных проблем.

Еще раз напоминаем Вам – не откладывайте визит к врачу. Только своевременно принятые меры помогут вашему ребенку преодолеть все трудности, которые ждут его в начале учебы.

Особое внимание при подготовке ребенка к школе надо обратить на его речь.

Речь маленьких детей в период ее формирования всегда отличается недостатками звукопроизношения. Однако все возрастные неправильности произношения исчезают у детей к 4-5 годам. Этот процесс происходит не сам по себе, а под влиянием речи взрослых и их педагогического воздействия.

Еще раз напоминаем, что к 4-5 годам ребенок должен правильно произносить все звуки. Однако в силу разных причин – индивидуальных, социальных, особенностей развития – у некоторых детей возрастные несовершенства произношения звуков не исчезают, а принимают характер стойкого дефекта.

Поэтому прислушайтесь, правильно ли говорит ваш ребенок. Да, прислушайтесь! Очень часто родители, привыкнув к речи сына или дочери, не слышат, какие звуки произносятся неправильно, и бывают очень удивлены, когда им указывает на это педагог или логопед.

Самым простым способом выявления у ребенка умения произносить те или иные звуки речи является такой: малышу показывают различные картинки с изображением предметов, в названиях которых нужный звук стоит в начале, конце и середине слова. Например, при проверке звука с предлагаются картинки – санки, автобус, усы; звука р – рука, забор, корова. Таким образом вы проверяете следующие звуки: л, л (мягкий), й, р, г, к, х, с, с (мягкий), з, з (мягкий), ц, ш, ж, ч, щ. В результате ваших исследований станет ясно, какие звуки ребенок произносит неправильно. Что же делать? Главное - не надейтесь на то, что эти речевые недостатки исчезнут сами собой. Самое разумное – обратиться к специалисту-логопеду. Ведь коррекция звукопроизношения – сложный длительный процесс. Поэтому мы и советуем сконцентрировать внимание на речи вашего ребенка в 4-5 лет, когда еще до школы есть время. Ну а если в вашем маленьком городе или селе логопеда нет? Постарайтесь воспользоваться различными пособиями, например: Фомичева М.Ф. «Воспитание у детей правильного произношения» (М., 1981).

Итак, до школы осталось мало времени. Используйте его таким образом, чтобы у вашего малыша было как можно меньше проблем в этот трудный для него период. Многое зависит от вас, от вашего терпения и организованности, желания помочь своему ребенку. Только при этом условии вы сохраните и его здоровье, и интерес к учебе.