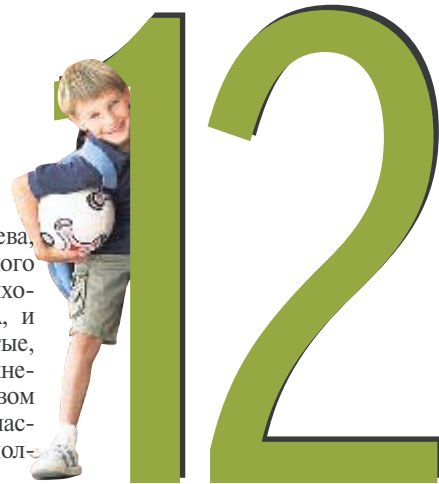


ПЕРВЫЙ КЛАСС НА



ТАТЬЯНА ПРИХОДЬКО

С наступлением 1 сентября в жизни многих семей начинается один из самых ответственных периодов: всем — и родителям, и детям — надо поменять распорядок дня и привыкнуть к более жесткому режиму дня, домашним заданиям и школьным проблемам. И

Актуально ■
Поите школьника льняным отваром и научите сидеть, как йог

первый год учебы может оказаться тяжелой ношей для многих детей: у одних начинает шалить желудок, у других падает зрение, а третьи и вовсе из-за постоянных стрессов не хотят ходить в школу. Чтоб не допустить таких проблем, мы предлагаем заботливым родителям прислушаться к советам Светланы Ворониной, глав-

ного гастроэнтеролога г. Киева, Татьяны Белоусовой, детского и семейного психолога Психологического Центра ALTERA, и научить ребенка делать простые, но очень эффективные упражнения, которые под руководством тренера центра «Маленькое счастье» Елены Николайчук выполнил Ильяша Приходько.

10 ЗАДАЧЕК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 **ОБОРУДУЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО**

► Если позволяют финансы, приобретите специальные стул и парту для малыша. Если нет такой возможности, воспользуйтесь подручными средствами. Очень удобно, если на спинке стула в области поясницы будет специальный валик, не дающий мышцам перенапрягаться. Ступни ребенка должны упираться в пол так, чтобы угол между бедром и голенью был прямой. Острый

угол говорит о том, что стул маленький, тупой — стул велик. Край сидения не должен упираться в подколенную чашечку. Глубина столешницы должна быть 60—80 см, ширина — 120—160 см. Учебники нужно располагать на специальной подставке на расстоянии вытянутой руки от глаз. Если книга будет лежать сбоку от маленького ученика, частые наклоны головы перегрузят шейный отдел и спровоцируют головные боли.

2 **СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ**

► По утрам перед школой ребенку необходим хороший завтрак. Но это должен быть не просто бутерброд, а полноценная горячая еда. Приготовьте теплую пищу: кашу, омлет, запеканку, сырники. Полезные вещества поступают в кровь, и та в свою очередь питает мозг, который будет активно



работать. В качестве перекуса в школе давайте ребенку с собой галетное печенье и яблоко. Бутерброды с маслом и колбасой могут быстро испортиться в теплом помещении. Самым сытным должен быть обед. Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 ч до сна. Очень полезно первоклашкам будет попить отвар из семян льна, который обладает обволакивающим действием и является профилактикой школьного гастрита (он часто возникает из-за нервных перегрузок и неправильного питания). Залейте 2 ст. л. льна стаканом кипятка, перемешивайте в течение 15 мин. Давайте ребенку за 30 мин. до еды 3 раза в день.

3 **ЖЕЛАЙТЕ РЕБЕНКУ ХОРОШЕГО ДНЯ**

► Провожая первоклашку в школу, ни в коем случае не прощайтесь с ним с помощью фраз: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.д. Так ребенок будет «запрограммирован» вами и очень расстроится, когда у него что-то не получится. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка. Пожелайте лучше ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

4 **НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ДЛЯ СПИНЫ**

► Многие искривления позвоночника закладываются как раз в 6—7 лет. Это период бурного роста скелета ребенка, на который накладываются большие нагрузки (уроки, портфель). Вследствие искривлений позвоночника страдает не

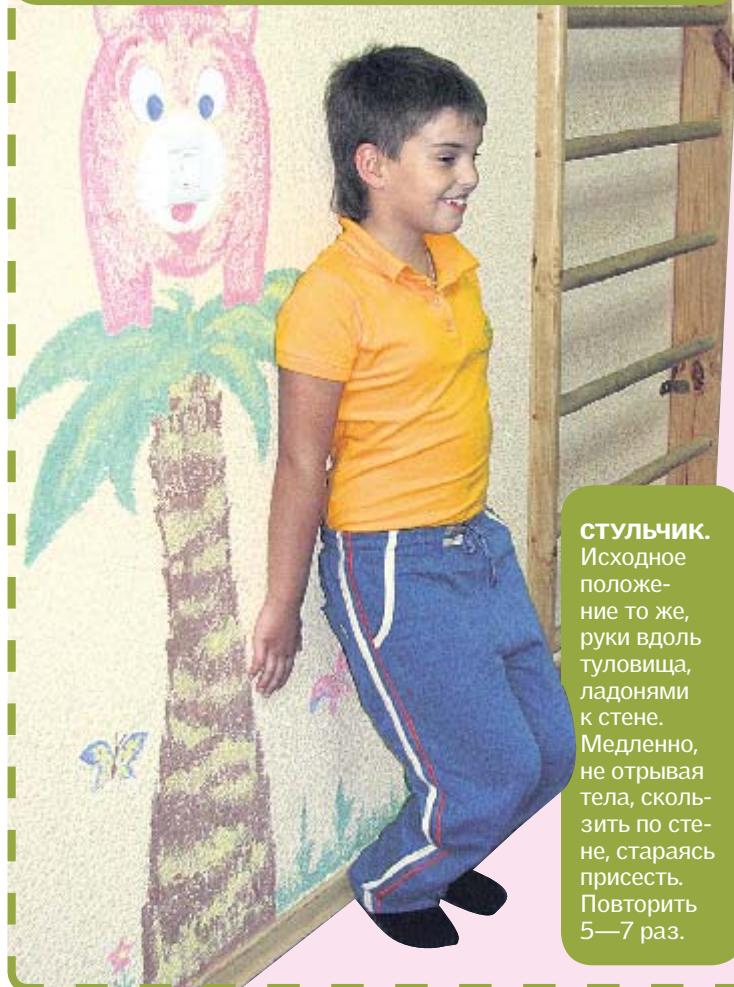
только сама спина, но и многие внутренние органы (сердце, легкие, желудок). Поэтому родителям важно именно сейчас научить свое чадо «держать спину», чтобы сформировать правильную осанку. Для этого приучите ребенка ежедневно выполнять 10 простых упражнений. Для начала пусть ребенок просто походит

1—2 минуты, стараясь ровно дышать, затем можно переходить к упражнениям. Спустя месяц регулярных занятий ваш школьник уже должен хорошо контролировать свою осанку и вам скоро не придется постоянно стучать его по спине и делать замечания.

ЛОДОЧКА. Исходное положение — лежа на животе. Руки отвести назад, приподнять голову и плечи и медленно оторвать от пола ноги. Задержаться в таком положении 5 секунд, опуститься, повторить 5 раз.

ПОЛУМОСТИК. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно приподнять таз, чтобы образовывалась прямая линия. Задержаться на пару секунд и на выдохе опустить таз. Повторить 7 раз.

СОЛНЫШКО. Поставьте малыша вплотную к ровной стене, следя за тем, чтоб он касался стены тремя точками — плечами, попой и пятками. Руки поднять вверх и медленно опускать в стороны по кругу, не отрывая от стены. Повторить 5—7 раз.



СТУЛЬЧИК. Исходное положение то же, руки вдоль туловища, ладонями к стене. Медленно, не отрывая тела, скользить по стене, стараясь присесть. Повторить 5—7 раз.



ЗАМОК. Исходное положение — стоя. Отвести одну руку за голову, вторую — за лопатки, попытаться сомкнуть руки или как можно больше приблизить их друг к другу. Повторить 5—7 раз.



НАКЛОНЫ. Исходное положение — сидя с вытянутыми вперед ногами на полу. Нужно попытаться наклониться как можно ниже и обхватить руками пальцы ног. Подняться в исходное положение и повторить 5 раз.

МАХИ НОГАМИ. Исходное положение — лежа на правом боку, правая рука под головой, левая перед собой. Медленно поднимать ровную левую ногу вверх и опускать 15 раз. Повторить упражнение для правой ноги, перевернувшись на левый бок.