

- Испытывайте уважение к ребёнку как к личности.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье. Ссылка [советы психолога](#)
- Развивайте и поддерживайте интерес ребёнка к обучению.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентируйте внимание на неудачах при обучении.
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объясняйте, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещайте гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживайтесь режима дня.
- Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организуйте посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводите физкультурные минутки, следите за осанкой ребёнка. Ссылка [Формирование правильной осанки](#)
- Для мобилизации внимания ребёнка напоминайте правило «Успеваек»:

*«Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам,  
Делом занимайся, а не отвлекайся!»*
- Вместе с ребёнком как можно чаще делайте «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции лёгких и поддержания хорошего настроения (Ссылка [гимнастика для пальцев](#))
- Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- Обеспечивайте отход ребёнка ко сну не позже 21.00
- За 10 минут до отхода ребёнка ко сну проветривайте комнату.

- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать аром лампу с маслом лаванды (2-3-капли).
- Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводите с ребёнком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дайте ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- Используйте при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- В период риска заболевания ОРВИ давайте ребёнку в виде добавки к супам чеснок и зелёный лук.
- Обратите внимание ребёнка, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупредите ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.