**Советы для родителей**

**по адаптации первоклассников.**

*«В каждом доме, где растёт хотя бы один ребёнок, всегда*

*наступает день, когда в жизнь семьи входит школа»*

**Чтобы ученику 1 класса легче училось, а Вам легче было помогать в этом, мы предлагаем для вас несколько советов.**

***Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям.***

**\*Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.**

**\*Следует покормить ребенка завтраком, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: *«Смотри, не балуйся!»* или *«Чтобы сегодня не былоплохих отметок!».* Лучше пожелайте** ребенку **успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая со школы, не забрасывайте вопросами: *«Что тысегодня получил?»* или *«Сегодня без плохих оценок?».* Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если маленький школьник чем-то расстроен, не допытывайте причину. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.**

**\*Помогите ребенку успешно социально адаптироваться в школе, преодолев и привыкнув к новым формам человеческих отношений.**

**\*Ребенок в начальных классах должно быть настойчивым. Родителям стоит поощрять его стремление к успеху, незаметно и ненавязчиво помогая. По мере своего развития и зрелости, дети приучаются логически мыслить, привыкают глубоко понимать тему, находить ее разъяснения, приучаются критически осмысливать прочитанное или увиденное. В течение этого периода родители должны воздерживаться от авторитарного**

**отношения к ребенку, а их отношения должны строиться на диалогах - как равный с равным.**

**\*В условиях современной жизни первоклассников необходимо приучать самостоятельно каждый вечер мыться в ванне или под душем теплой водой с мылом. Голову надо мыть еженедельно шампунем. Ребенку ежедневно желательно было бы добавлять в блюда кукурузное масло, которое содержит витамин F, недостаток которого приводит к выпадению волос и возникновения дерматозов.**

**\* Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (радио, телевизор, магнитофон). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы.**

**\*Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Никогда не торгуйтесь, говоря: *«Еслисделаешь хорошо уроки, я дам тебе ...».* Ребенок может неправильно понять цель обучения, он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Придя из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Не заставляйте его сразу же садиться за уроки. По мнению психологов, лучшее время для обучения - *с 8 до 12 часов* и *с 16 до18 часов.* Приучите первоклассника заниматься именно в это время. *Помните,* что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия. Посвящайте своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он чувствовал, что вы его любите и цените. Не забывайте, что первоклассники - это еще маленькие дети, которые любят поиграть, послушать сказку или колыбельную на ночь, или чтобы их просто подержали на руках. Все это поможет снять напряжение, чувствовать себя спокойно и уверенно.**

**\*Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой. Учебники и тетради носить в ранце за спиной, чтобы предотвратить развитие сколиоза.**

**\*Родители закрепляют и совершенствуют у семилетнего ребенка элементарные гигиенические навыки, которые он получил за семь лет своей жизни. Они должны следить, чтобы школьная одежда после школы была тщательно развешена, ботинки или туфли почищены, воротничок и манжеты рубашки - чистые.**

**\* Не каждый ребенок, достигший школьного возраста, умеет правильно сидеть или лежать, а это приводит к неправильному формированию скелета. Поэтому на кровать необходимо класть жесткий матрас без мягких и тяжелых подушек.**

**Успешность семилетнего ребенка в школе не всегда соответствует степени его одаренности. Одни дети мыслят медленнее и *«тормозятся»,* если учитель очень настойчив, а некоторые не всегда умеют выражать собственное мнение, даже если оно правильное. В этом возрасте дети бывают непоседливые, мечтательные, а бывают и ленивые.**

**Недопустимо, чтобы в семье, где есть ребенок младшего школьного возраста, родители курили сигареты в квартире, поскольку пассивное «курение» ребенка вредит ему так же, как и активное.**

**Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.**

**Родители должны организовывать выполнение домашних заданий так, чтобы последние у детей занимали меньше времени. Неправы те родители, которые заставляют детей после уроков в школе, часами заниматься музыкой, шахматами, или чем-то другим в четырех стенах без свежего воздуха. Дети-отличники с бледным лицом и слабым здоровьем вряд ли будут счастливы в жизни. Врачи, родители, учителя отмечают, что дети подрастают или летом, или после каникул, проведенных в горах, даже зимой. Солнце, воздух, вода, ультрафиолетовые лучи играют большую роль в физическом развитии ребенка.**

**Итак, здоровье ребенка зависит от влияния целого комплекса разнообразных факторов, которые в значительной степени обусловливают и определяют адаптацию ребенка к окружающей среде, его физическое и интеллектуальное развитие в такой ответственный период жизни - как начало обучения в школе.**

***Помните об этом!***

***Приведенные советы помогут вашему ребенку легко адаптироваться к обучению в 1 классе, а школа станет тем местом, где он будет воспринят таким, какой он есть со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами большими и малыми событиями в школьной*** *жизни*.