Уважаемые родители!

Ваш малыш – первоклассник или вскоре станет им? Как организовать своему ребенку безболезненный переход от летних каникул к учебным будням? Как помочь ребенку справиться с трудностями первых дней учебы в школе? Вот простые, но очень действенные советы родителям первоклассников.

**Советы родителям будущих первоклассников**

1. Будить ребенка нужно спокойно. Посыпаясь, он должен видеть Вашу ласковую улыбку и услышать нежный голос. Не торопите его сутра, не ругайте и не укоряйте за допущенные ошибки и оплошности, даже если накануне «его предупреждали», не дергайте ребенка по пустякам. Вы рассчитываете время, необходимое ребенку для сборов в школу, вины ребенка нет.

2. Не отправляйте малыша в школу без завтрака. Во-первых, он должен съесть питательный, полезный, теплый завтрак дома, во-вторых, он должен взять что-нибудь перекусить с собой. Даже если ребенок питается в школьной столовой, то школьный завтрак будет не скоро, кроме того, неизвестно, чем будут кормить, ребенок может остаться голодным.

3. Не прощайтесь с ребенком, предупреждая: «веди себя хорошо», «смотри, не балуйся», «чтобы сегодня обошелся без плохих оценок» и так далее. Пожелайте ребенку удачи, найдите пару ласковых слов, поддержите его, приободрите. У малыша впереди трудный трудовой день.

4. Встречая ребенка после школы, не набрасывайтесь сразу: «Что получил?», будьте спокойны и дайте малышу почувствовать, что он дома, дайте ему немного отдохнуть после учебного дня. Если же он жаждет чем-то поделиться с Вами, то не отмахивайтесь, выслушайте его, это не займет очень много времени. Если же первоклассник огорчен, но упорно молчит, не настаивайте, пусть немного успокоится и расскажет все сам.

5. Выслушав все замечания учителя, не спешите устраивать разбор полетов и максимально постарайтесь, чтобы все разговоры с учителем происходили без ребенка.

6. После возвращения из школы не торопите ребенка садиться за уроки, ему нужен отдых в течение 2-3 часов. Хорошо было бы поспать часа полтора, чтобы восстановить силы. Лучше всего делать домашние задания в промежутке с 15 до 17 часов. Позже заниматься просто бесполезно, материал не усваивается.

7. Не заставляйте первоклассника, да и более старшего школьника, делать уроки в один присест, каждые 15-20 минут занятий нужно делать перерыв 10 минут, можно немного размяться, сделать гимнастику для глаз или пальчиковую гимнастику.

8. Когда ребенок делает уроки, не сидите у него «над душой», дайте возможность быть самостоятельным, но если ваша помощь понадобится, то Вы должны помочь. Наберитесь терпения и спокойно помогите малышу разобраться. Это не значит, что Вы должны сделать что-то за него. Спокойный, уверенный тон, ваша поддержка и похвала очень нужны ребенку. Он должен быть уверен в том, что Вы поможете разобраться во всех проблемах всегда, что он может на Вас рассчитывать.

9. Не акцентируйте внимание ребенка на оценках. Главное не оценки, а знания!

10. В общении с малышом избегайте условий. «Если ты хорошо сделаешь то, я сделаю …». Иногда условия становятся невыполнимыми. Найдите в течение дня хоть полчаса, чтобы пообщаться с ребенком, не отвлекаясь на телефон, телевизор, домашние обязанности и других членов семьи. Пусть он расскажет Вам то, что считает важным, в этот момент важны дела и проблемы малыша, его радости, заботы и неудачи.

11. Очень важный момент! У всех взрослых в семье должна быть одна тактика общения с ребенком! Никогда нельзя обсуждать педагогические разногласия в присутствии ребенка!!! Все обсуждения тактических приемов проводите без него! Не может быть так, что у мамы - это плохо, а у папы – это хорошо! Если у Вас возникают сложности в воспитании, то лучше проконсультироваться с психологом, врачом, учителем. Не считайте, что литература по воспитанию детей – это не для ВАС. Иногда даже те прописные истины, которые Вам давно известны, но изложены на бумаге, открывают глаза на происходящее, на корень проблемы и легко находятся пути ее решения.

12. Не стоит сомневаться в правдивости жалоб ребенка на головную боль, утомляемость, плохое состояние. Чаще всего это абсолютная правда, дети устают, особенно если у них есть трудности в учебе, в отношениях с одноклассниками и учителем.

13. Даже «уже большие» дети нуждаются в материнской ласке. Они любят и сказку перед сном, и песенку, и ласковые поглаживания. Это все помогает снять напряжение, успокаивает, а главное, дает ребенку уверенность в Вашей любви, не зависимо от того, как он себя ведет, как учится и так далее. Старайтесь не напоминать ребенку перед сном о неприятностях прошедшего дня, не обсуждать то, что будет завтра, не выяснять отношения. Завтра наступит новый день, он будет радостным, добрым и более удачным. Именно эта мысль должна быть итогом истекшего дня.

14. Режим дня школьника очень важен для правильной организации его труда и отдыха. Разумное чередование физической и умственной деятельности, достаточное количество сна, регулярный отдых, желательно на свежем воздухе, способствуют нормальной работе и развитию нервной системы и всех других систем организма малыша и обеспечивают ребенку нормальную работоспособность. О режиме дня подробнее читайте в статье: Режим дня школьника.

15. В вечернее время уделите малышу больше времени. Выслушайте его рассказы, не обязательно это будет отчет о сегодняшнем дне. Он может рассказать о том, что читал, слышал, что его беспокоит. Вы должны выслушать малыша и помочь разобраться в его проблемах. Можете поделиться своими мыслями и наблюдениями, это создаст более доверительную обстановку. Помните, что первоклассник - это Ваш любимый ребенок, который всегда должен знать, что лучшие его друзья – мама и папа! Он всегда может на ВАС рассчитывать, и ВЫ всегда ему поможете, защитите, поймете и поддержите!

Человеческий организм – это система, насквозь пронизанная ритмами. Для ребенка, его развития и здоровья продуманный распорядок умственных и физических занятий, отдыха, питания имеют огромное значение.

Правильный режим дня для школьника вырабатывает у ребенка стереотип ответных реакций. Повторяясь каждый день, определенная последовательность действий настраивает на физическую активность, учебу, отдых, тем самым облегчает процесс выполнения всех дел, процесс обучения. Формируются условные рефлексы. Привычка вставать и ложиться спать вовремя способствует более спокойному и быстрому засыпанию и своевременному приятному пробуждению. Ребенок, который выспался, лучше усваивает получаемую информацию, объяснения учителей, быстрее и качественнее выполняет задания, работоспособность его намного выше.

Начало школьной жизни вносит существенные изменения в сложившийся ритм жизни малыша. У детей, которые посещали детский сад, это происходит в меньшей степени. От того насколько родители организованны сами, готовы и хотят помочь малышу зависит не только качество его учебы, но и его здоровье.

Задача родителей разбудить вовремя, научить делать гимнастику, подобрав для нее правильные упражнения, проконтролировать весь распорядок дня, создавая положительный настрой, а не выполняя роль управляющего безвольным роботом.

**Как составить режим дня для школьника?**

1. Утром у ребенка должен быть запас времени, чтобы без суеты собраться в школу. Вставать с постели необходимо за час или полтора до начала занятий в школе. Это время следует корректировать в зависимости от того, как близко к дому расположена школа. Поэтому режим дня для школьника должен быть составлен с учетом этих моментов.

2. Чтобы настроиться на рабочий лад, стряхнуть остатки сна, утреннюю гимнастику необходимо выполнять в течение не менее 10 минут. В первое время лучше даже делать ее вместе с малышом. Для гимнастики лучше подобрать веселую бодрящую музыку, а если эта музыка будет нравиться ребенку, то дело пойдет еще веселей. Не забудьте проветрить комнату или открыть форточку.

3. В столь раннее время не все дети хотят завтракать, особенно пока нет привычки. Конечно, лучше чтобы малыш что-нибудь съел полезное и теплое, но Ваша настойчивость не должна быть чрезмерной. Ведь хорошее настроение и добрые отношения между вами тоже важны. Постарайтесь приготовить на завтрак ребенку то, что он ест обычно с удовольствием.

 По пути в школу, если идти не спеша, в течение 15-20 минут, можно совершить прекрасную утреннюю прогулку. По возможности выбирайте маршрут подальше от проезжей части.

 4. Очень важно помочь малышу организовать вторую половину рабочего дня. Пребывание в школе очень утомительно для ребенка, особенно в первое время. Исследования показали, что 37,5% первоклассников заканчивают свой учебный день с признаками сильной усталости, а среди учеников школ с углубленным изучением предметов этот показатель еще выше – 40%. А среди тех детей, которые испытывают сложности с адаптацией или страдают какими-либо заболеваниями – 68-75%. Вывод однозначен: учеба должна чередоваться с полноценным отдыхом!

5. Утомление – абсолютно закономерный результат любой работы как умственной, так и физической, это не должно никого пугать. Прекрасно восстанавливает силы дневной сон. Тех детей, которые привыкли спать днем, или перенесли болезнь, или ослаблены, не стоит лишать возможности отдохнуть днем. А если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то врачи настаивают на обязательном дневном сне.

6. Еще один способ восстановить силы – прогулка на свежем воздухе, предпочтительно с активными играми.

7. У ребенка 6-7 лет между приемами пищи должны быть интервалы не более трех-четырех часов. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста составляет 10-12 часов. Даже небольшое систематическое недосыпание очень вредно для здоровья ребенка. При организации сна необходимо следить за тем, чтобы малыш ложился и вставал в положенное время. Если нужно встать в 7.30, то лечь спать – не позднее 20.30. Необходимо выполнять все гигиенически процедуры перед отходом ко сну. Не позволяйте играть в активные игры перед сном, не кормите плотным ужином, не давайте пить крепкий чай, а тем более кофе. Помещение должно быть проветрено, обстановка должна быть приятной, спокойной: выключите яркий свет, телевизор, соблюдайте тишину.

**Примерный режим дня для школьника**

7:00 – Подъем

 7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели

 7:30-7:50 – Завтрак

 7:50 – 8:20 – Дорога в школу

 8:30 – 12:30 – Занятия в школе

 12:30 – 13:00 – Дорога из школы

 13: 00 – 13:30 – Обед

 13:30 – 14:30 – Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет, отдых

 14:30 – 15:30 – Прогулка, подвижные игры на улице

Младший школьник должен находиться на свежем воздухе не менее 3 – 4 часов в день. Садиться за выполнение уроков сразу, придя из школы, нельзя – ребенок нуждается в полноценном отдыхе.

 15:30 – 17:30 – Выполнение уроков

 Помните, что ученик начальных классов не должен выполнять домашнее задание более полутора часов! Если у вашего ребенка выполнение домашнего задания занимает больше времени, то проконтролируйте, в чем причина. Может быть, уроков задают слишком много, тогда придется поговорить с учителем на эту тему или с администрацией школы. Не стесняйтесь, речь идет о вашем малыше и его здоровье! Может быть, ребенок не может сосредоточиться на уроках, и ему нужна Ваша помощь. Каждые 15-20 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв.

 17:30 – 19:00 – Прогулка или посещение секций (кружков)

 19:00 – 20:30 – Ужин и свободное время

 20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна.

 21:00 – Спокойной ночи!

Организуйте правильный здоровый режим дня для школьника, и вы обеспечите ребенку все условия для укрепления здоровья, хорошей работоспособности и позитивного настроения.

( по материалам сайта <http://www.nashydetky.com> )