**Последние дни перед школой.**

*Согласитесь, что, сколько бы ни было в вашей взрослой жизни сентябрей, самым памятным будет этот, когда ваш ребенок впервые переступил порог школы.*

* Постарайтесь в эти последние дни лета создать в семье атмосферу радостного ожидания первого школьного дня, несмотря на суматоху связанную с приготовлением к школе.
* Не говорите ребенку: «школа – это серьезно», «Игры закончились, теперь ты будишь учиться, и обязательно хорошо, потому что с двоечниками никто не дружит». Такими словами можно внушить ребенку не чувство ответственности, а страх и неуверенность в собственных силах.
* Напомните ребенку, сколько он уже знает и что он умеет делать. Ребенок должен поверить, что учиться  - это безумно интересно, и он обязательно со всем справиться.
* Подарите вашему первокласснику будильник и никогда не опаздывайте по утрам в школу. Ребенок почувствует себя неловко, будет думать, что виноват.

* А чтобы избежать стресса и перегрузки первоклассника, особенно важно организовать правильный режим дня, в котором обязательно должны быть моменты его прежней жизни: игры, прогулки и мультфильмы.
* Не допрашивайте малыша с пристрастием, как дела в школе и что он делал. Может, ему хочется прийти домой и посидеть в тишине, забыв обо всем на свете. А если сам рассказывает взахлеб – обязательно выслушивайте его с интересом.
* Не подгоняйте его. Не требуйте результатов и ни в коем случае не сравнивайте успехи (или неудачи) своего ребенка с чьими бы то ни было. У него все еще впереди.

 ***Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.***

* Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
* Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
* Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
* Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
* Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет, много времени.
* Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.
* Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы.
* В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то …"
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

* Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
* Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

**Советы мамочке.**

* Ваш ребёнок лучший в мире, т.е. такой же хороший, как и все остальные дети.
* Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей при детях, во имя детей – никого, и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным, добрым и обходительным.
* Не пугайте ребёнка необходимостью читать, и может быть, он полюбит книги.
* Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.
* Разрешайте ребёнку голодать от завтрака до обеда, это его сделает здоровым и весёлым.
* Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.
* Чаще веселитесь, пойте красивые песни, приголубливайте своих детей, делайте вместе с ними что–нибудь, не ленитесь отдавать им частицу своей души, и у вас всё получится.
* Не мучайтесь, если что не можете сделать для своего ребёнка, но мучайтесь, если можете, но не делаете.
* Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому ребёнку то, что не хотели бы, чтобы другие сделали вашему.
* Люби своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным, и взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который ещё пока с тобой! Если ребёнок много видел, много понял, во много поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот есть человек!

***Как помочь ребёнку научиться УЧИТЬСЯ?***

Перед малышами стоит множество задач, которые они должны решать практически одновременно. Войти в новый коллектив, усидеть на месте несколько часов подряд, научиться слышать «голос учителя», концентрироваться на выполнении разных задач и упражнений.

 **Серьёзная ответственность в этот период ложится на родителей.**
Учителя любят шутить – «в первый класс обычно идет вся семья…»
Действительно – только любовь, терпение, понимание, спокойствие мамы и папы помогут семилетке легко и безболезненно наработать навыки настоящего отличника.

**Совет №1**
Огромную роль в учебном процессе играет учитель. Поэтому родителям важно поддерживать учительский авторитет всеми способами, даже, если у родителей иная (часто субъективная) точка зрения на обучение их единственного - любимого и ненаглядного чада. Внимательно наблюдайте за поведением маленького школьника, много разговаривайте с ним и помогайте привыкнуть к учительнице. Не стоит в присутствии ребенка оценивать педагога. Треугольник «первоклассник – родители – учитель» обязательно должен быть «равносторонним». Каждый день бывайте в школе и следите за успехами и неудачами. Таким образом, вы не допустите появления конфликта между малышом и школой.

**Совет №2.**
Учебная нагрузка в школе должна быть адекватна для вашего ребенка. Особенно это касается обучения в гимназиях и классах с углубленным изучением отдельных предметов. Малыш с трудом переносит отставание от одноклассников, поэтому родительские амбиции должны быть обоснованны.

**Совет №3.**
Следите за режимом дня первоклассника. Маленьким детям сложно понять школьные правила и учебные законы. Ребенок не умеет следить за временем, забывает что-то постоянно, либо относится к мелочам слишком серьезно. Постарайтесь выстроить режим дня так, чтобы там было место и для игр дома и на улице. Часто семилетки, кроме школы занимаются спортом, ходят в музыкальную или художественную школу. Обязательно выделяйте часы «ничегонеделанья», когда первоклассник предоставлен своим любимым занятиям и не должен никуда торопиться.

**Совет №4.**
С самого первого дня очень внимательно относитесь к выполнению домашних заданий. Это важная родительская задача – объяснить необходимость работы дома. Обучение без усилий невозможно. Поощряйте любой успех ребенка. Таким образом, культивируйте уважительное отношение к школе и учебе.

**Совет №5.**
Помогите ребенку подружиться с одноклассниками, если по какой-то причине он не может сделать это самостоятельно. Устройте выезд на природу, пригласите детей в гости на придуманный праздник (День Сладкоежки, Осеннее варенье или День цирка). Детям легче пережить каждодневный стресс, если в классе будут хорошие друзья.

**Совет №6.**
К сожалению, переход к школьной деятельности застает врасплох именно родителей, а сменный режим (хотя первоклассники учатся чаще всего в первую смену) бывает, неудобен для работающих мам и пап. Приходится брать отпуск, либо договариваться о сотрудничестве с бабушками и дедушками. Постарайтесь позаботиться об этом заблаговременно, чтобы не оставлять маленького ученика одного, особенно в первые недели.

***Памятка родителям будущих первоклассников.***

Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ваш ребенок придет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

Составьте вместе с будущим первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у будущего первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения.

Поддержите будущего первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Если вас что-то будет беспокоить в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение ребёнка о своем педагоге.

Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Режим дня - очень важный момент для школьника - это организация режима дня. Если ребенок спит с 9 часов до 6-7 часов утра - это уже 9-10 часов сна. 9-10 часов сна - это хорошо, но кому-то этого времени недостаточно для восстановления сил. Следовательно, хорошо бы организовать дневной сон для первоклассника. По возможности не пользуйтесь продлёнкой в течение первого месяца обучения и не оставляйте детей в школе во второй половине дня. Следите за здоровьем ребенка. Всплеск заболеваний у первоклассников - это сентябрь-октябрь. Связано это с утомляемостью, а может быть и с перенапряжением.

Чтобы поддержать здоровье - не забывайте гулять. Ежедневные прогулки на свежем воздухе - это возможность сменить место и деятельность, активно подвигаться после длительного сидения за столом. Свежий воздух также нормализует кислородный обмен в организме, способствует мозговой деятельности и улучшает общее состояние организма. Но не переусердствуйте в заботе о ребенке. Совместно планируйте то время, которое у вас есть. Не делайте за ребенка домашнее задание, но в нужное время будьте готовы оказать посильную помощь.