



*Важно обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки:*

- Первое и самое важное—**вовремя ложимся спать**. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят нам о том, что лечь в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры—нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.
- Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.
- Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.
- Наибольший подъем умственной активности приходится на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их на **16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком—почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**. Поверьте, ваш малыш это оценит!

- Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки - с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов** и записывать задания точно, когда научится писать.



**Важно!**

Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.

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

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.

*Психолог рекомендует...*



**РОДИТЕЛЯМ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



Первое сентября – волнительный день для всей семьи, а особенно для малыша-первоклашки. Новая атмосфера, новые лица, первая учительница, незнакомые еще пока одноклассники... Все это пугает, радует, возбуждает... Первый школьный день должен запомниться ребенку только хорошим. В ваших силах создать в этот день для маленького первоклассника настоящий семейный праздник.

А какой же праздник без подарков? Портфель, книги, красочные школьные принадлежности – замечательный подарок, но можно подарить еще кое-что.

#### Совет первый.

Пробуждение по утрам может стать мучением для непривыкшего малыша. Но есть способ простимулировать легкий утренний подъем. Если ваш ребенок идет в первый класс, подарите ему игрушку с карманом. Ее можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для нее штанишки или сарафанчик с карманом. И запаситесь маленькими сувенирами: игрушками, конфеткам, учебными мелочами, наклейками, фруктами, орешками, воздушными шариками. Любопытство пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждет.

Игрушка с сюрпризом поможет вашему малышу привыкнуть рано вставать и идти в школу с хорошим настроением. Когда ребенок научится читать, то в карманчике будут появляться записочки с шуточными советами, пожеланиями, заданиями, напоминаниями, список дел, карта со схемой нахождения сюрприза и т.д.

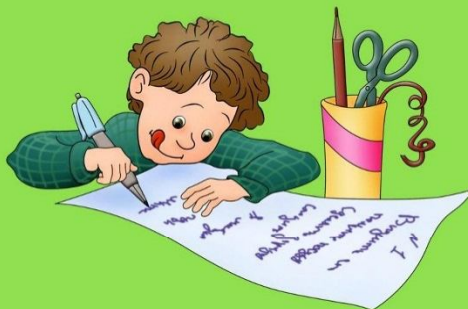


#### Совет второй.

Украсьте квартиру шариками с веселыми мордашками. Достаточно вырезать из бумаги глаза, нос, рот, уши, сделать челку из серпантина или ниток и приклеить их клеем ПВА на шарик.

#### Совет третий.

Хорошо бы 1 сентября завести большой альбом, в котором будут отражены самые интересные школьные события, успехи и победы вашего ребенка. В альбоме могут быть не только фотографии, но и странички из тетрадей с первыми буквами, цифрами, грамоты, дипломы, рисунки, интересные высказывания и т.д. Сделайте шуточные медали ("За первый рекорд на физкультуре" и т.п.), коллажи. Например, возьмите открытку "1 сентября", на которой изображен зайчонок с портфелем и букетом, вырежьте зайчонок мордашку и вместо нее вклейте фото вашего ребенка. Получится забавная картинка.



#### Совет четвертый.

Выпустите к 1 сентября семейную газету о том, как прошло лето, или о первокласснике – герое дня, покажите его путь "от капусты (аиста) до школы".

Составьте шуточный астрологический прогноз на учебный год, на школьную или послешкольную жизнь. Используйте фотографии, рисунки, вырезки из журналов, строчки из песен (от "Топ-топ – топают малыш..." до "Бабушка с дедушкой столько лет вместе..."), газетные заголовки и др.

Пусть этот день запомнится маленькому ученику как один из самых ярких и радостных дней в его жизни!



### Секреты успешной учебы.

\* Только **вместе** со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый помощник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. **Нельзя критиковать учителя в присутствии детей.**

\* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение первоклассника** о своем педагоге.

\* Старайтесь посещать **все** собрания и занятия для родителей.

\* **Каждый день интересуйтесь** учебными успехами ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую оценку ты получил?». Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей ребенка.

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

\* Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Не пытайтесь выполнить задание **вместо** ребенка, только **вместе**.

\* Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он **умел доказывать правильность выполнения задания**, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно по-другому?»

\* Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца. **Поделиться своими переживаниями – естественная потребность развития детей.**

\* По возможности оказывайте посильную **помощь учителю** в организации учебного процесса, мероприятий, внеклассной работе.

---

Умение читать и считать

---

Хорошая память и внимание

---

Физическое здоровье

---

Умение общаться со сверстниками и взрослыми

---

Развитый интеллект

---

Выносливость и работоспособность

---

Аккуратность и дисциплинированность

---

Инициативность, воля и способность действовать самостоятельно

---

Умение читать и считать

---

Хорошая память и внимание

---

Физическое здоровье

---

Умение общаться со сверстниками и взрослыми

---

Развитый интеллект

---

Выносливость и работоспособность

---

Аккуратность и дисциплинированность

---

Инициативность, воля и способность действовать самостоятельно

---

# **Факторы успешной адаптации ребёнка к школе**