**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель,  и воспитатель, а также  родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь.

   Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

     Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе.

1. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право знать «не всё» и имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением:
* Будите ребенка ровным спокойным голосом, вставайте пораньше, чтобы потом не поторапливать, создавая ненужную суету и спешку.
* Обязательно позавтракайте вместе, совместный завтрак успокаивает и настраивает на рабочий лад: собираются родители на работу и ребенок на учебу – одинаковость положения.
* Не забывайте про прогулки! Семилетке необходимо гулять не менее 1-1,5 часов в день, чтобы снять мышечное и нервное напряжение, а также восстановить недостаток мозгового кровообращение и кислорода.
* Уроки необходимо делать в спокойной и размеренной обстановке, с перерывом на переменки. Заводите будильник на 15-20 минут, чтобы у ребенка было ощущение, что уроки – не вечность.
* Спать и вставть необходимо в одно и тоже время, спать желательно ложиться до 21.30 ч. Перед сном за час необходимы спокойные игры без телевизора и компьютерных игр.
1. 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.
2. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ( «Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
3. Помните, что высокие показатели, которые ребенок показывал в детском саду, в школе могут быть ниже: из-за смены коллектива, режима, нагрузки.
4. Серживайте себя, даже если вы устали и раздражены. Помните!!!то, что уже легко и просто для вас, для ребенка - впервые – непонятно и трудно. Вы же не ругали его, когда он до года учился ходить? А сейчас выстраивание мыслительных процессов таково, что какой-то материал он легко усвоит, а на каком-то может застопорить – мышление развивается неравномерно, каждый процесс имеет индивидуальное развитие.
5. Учите ребенка дружить с детьми: быть честным, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.
6. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
7. Не сравнивайте достижения ребенка с достижениями других детей, обращайте внимание только на то, где он превзошел себя. Это научит ребенка добиваться реальных целей и умению ставить перед собой выполнимые задачи.

*Заметочка для домашних занятий:*



*Видите разницу? Зеленой пастой выделены те буквы и крючочки, которые получались хорошо. Ребенок после каждой строчки просил: "Мам, какая получилась лучше всех?” И радовался, когда мама обводила лучшую букву со словами: "Идеально!”*

1. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
2. Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий. Тем более, еще ничего не придумано лучше для снятия эмоционального напряжения, чем игра!
3. Приложите максимум усилий, чтобы учеба не накладывала негативный отпечаток на ваших с ребенком отношениях! Ведь школа – это всего лишь этап жизни, а ребенок будет с вами всю жизнь!

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу своего ребенка и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда он доверит вам самое сокровенное.