**Советы родителям первоклассников**

Волнительное это дело-первый раз в первый класс. Как будто отдаешь ребенка в чужой и незнакомый мир. **Что же нужно, чтобы ребенок начал свой путь к самостоятельности и независимости?** Можно ли быть уверенным, что читающий, знающий названия всех континентов Земли, марки машин и имена всех героев популярных мультфильмов ребенок будет успешным в школе? Вовсе нет.

**Успехи в учебе гораздо больше зависят от желания и умения учиться, умения видеть связи явлений, закономерности, от желания разобраться, понять, почему так, отчего**, чем от раннего умения читать и запаса разрозненных энциклопедических сведений.

Ребенок должен понимать и принимать роль ученика, подчиняться общим школьным требованиям и требованиям учителя.

В нашей обычной домашней жизни существует много моментов, которые с полным правом можно считать подготовкой к школе и которые естественно вписываются в жизнь любой семьи.

Прогулки, игры, занятия спортом, плаванье - все, что укрепляет здоровье, очень важно для школьной жизни ребенка. Поощряйте занятия, которые развивают мышление, фантазию, моторику.

**Самое пристальное внимание надо уделять развитию мелкой ручной моторики.** Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов, развитие и улучшение речи стоит в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. **Если же развитие движение пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.**

Тренировка ручной ловкости способствует также развитию таких необходимых умений и качеств, как подготовка руки к письму. **В дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему**, т.к. раннее обучение часто приводит к формированию неправильности техники письма, важно и обучение коммуникативным навыкам, внимательности, усидчивости и т.д.

**Самый лучший способ развить речь, внимание, воображение, память - это читать ребенку книги. Читайте каждый день, читайте, даже если ваш ребенок уже сам умеет читать. Ваше чтение не заменит ни просмотр мультфильмов, ни прослушивание кассет.**

**Сотрудничайте с ребенком, не отказывайтесь от его помощи во взрослых делах: от ремонта крана до лепки пельменей.** Будьте готовы и сами помочь, если понадобиться.

Особое внимание уделяйте желанию ребенка узнавать новое, умению общаться и находить общий язык с детьми и взрослыми, способности преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

**Есть такая важная** составляющая подготовки к школе, о которой не всегда помнят. Это **бытовая самостоятельность и навыки самообслуживания**, они понадобиться в школе с первого дня.

Уметь одеваться и раздеваться в школьной раздевалке, не теряя шарфы и варежки, учитывая пуговицы и шнурки; переодеваться на уроках физкультуры; знать назначение носового платка, пользоваться общественным туалетом; завтракать и убирать за собой посуду в школьной столовой; сложить портфель, быстро достать из портфеля необходимое; вовремя ложиться спать и без усилий вставать и т.д.

Эта категория умений и навыков на первых порах пребывания в школе представляется гораздо более значимой, чем все то, о чем уже было сказано. И этому не обучают на специальных занятиях - только в семье.

**И самый главный совет: Будьте рядом, поддерживайте детей во всем, будьте предельно сдержанными и чуткими.**

**Постарайтесь максимально приблизить режим дня и питания вашего ребенка к школьному режиму.** Заранее узнайте, в какую смену будет учиться будущий первоклассник, как будет организовано питание детей в школе. Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком группы продленного дня, спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных развивающих занятий. После этого составьте режим сна, и питания ребенка с учетом следующих правил:

1. Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 7 часов.
3. Отход ко сну должен быть не позднее 21 часа.
4. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 мин.
5. Предусматривается 5-6-разовое питание с обязательным завтраком.
6. Перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3,5-4 часов

Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:
7-00 Подъем
7-30 Завтрак
10-00 Утренний перекус (второй завтрак)
13-00 Обед
13-30 – 14-30 Послеобеденный отдых
15-30 Полдник
18-30 Ужин
21-00 Вечерний перекус
21-30 Отход ко сну

Специалисты считают, что у ребенка 6-7 лет должно быть четырех разовое питание-завтрак, обед, полдник и ужин. Интервалы между приемами пищи - не более 3-4 часов.