**Беседа с родителями: РЕБЁНОК ПОШЁЛ В ШКОЛУ**

Волнующий и торжественный момент — ребенок пошел в школу. Все домочадцы вместе с малышом готовились к этому знаменательному событию: учили его считать, знакомили с буквами — для того, чтобы ребенку было легче войти в новый ритм жизни.

Учебные программы насыщенны и требуют сосредоточенной умственной работы. Старый и надежный способ поддержания здоровья здесь — четкий режим дня. Нагрузка на первоклашку должна быть посильной и чередоваться с грамотным активным отдыхом. Если ребенок изо дня в день ложится спать и просыпается утром в одно и то же время, обедает сразу после возвращения с уроков, садится делать уроки после прогулки, то ему легче учиться распределять время, включаться в работу и выполнять ее за более короткое время. День первоклашки нужно насытить и интеллектуальными занятиями, и подвижными играми на свежем воздухе. А потребность в сне у детей 6-7 лет составляет 10-11 часов.

Частое недосыпание — одна из причин переутомления и даже неврозов у школьников. Не отдохнувшие как следует дети становятся легковозбудимыми, часто отвлекаются, не могут сосредоточиться, неадекватно реагируют на замечания. Всем первоклассникам рекомендуется спать больше, чем детям, адаптированным к систематической учебной нагрузке. Поэтому можно и даже нужно продлить детсадовскую практику тихого часа. Физиологами доказано, дневной сон восстанавливает работоспособность организма лучше, чем любой другой вид отдыха.

В режиме дня обязательно предусмотрите утреннюю гимнастику, а также прогулки от 2 до 3,5 часов (включая дорогу в школу и обратно). Прогулка после обеда или тихого часа тонизирует. Активный отдых на воздухе улучшает вентиляцию легких, повышает содержание кислорода в крови, нормализует состояние нервной системы.

Правильно обустройте рабочее место школьника дома. Предпочтительная высота стола — на 2-3 сантиметра выше локтя стоящего ребенка. Приучите его усаживаться как можно глубже, чувствуя опору каждой точкой позвоночника. Между грудью и краем стола должно быть расстояние, равное ширине кисти ребенка. Идеально, если под столом есть перекладина для ног, благодаря которой разгружается спина. Если ее нет, можно использовать скамеечку.

Чтобы сохранить осанку, первокласснику лучше носить ранец за плечами, его оптимальный вес — 1,5-2 кг. А вот портфель в одной руке вызывает невольное перекашивание верхнего плечевого пояса и может привести к искривлению позвоночника. Чтобы не стать близоруким, для письменного стола требуется верхнее освещение и настольная лампа мощностью не меньше 100 Ватт. При приготовлении уроков через каждые полчаса полезно делать 10-минутные паузы. В это время можно выполнить упражнения для глаз — переводить взгляд с близких на дальние предметы, смотреть вдаль и вверх, совершать круговые движения глазами. Естественный (дневной) свет на письменный стол должен падать слева. Если малыш сумеет управлять своим временем, с помощью родителей научится с детства заботиться о своем здоровье, то в будущем ему будет намного легче — и в карьере, и в жизни вообще.

 **Есть ли в 1 классе домашние задания?**

 Домашних заданий в 1 классе нет. Однако если вы хотите сформировать у своего ребенка качественные навыки письма, чтения, счета, то не отказывайтесь от тренировочных упражнений, которые может предложить учитель.

 **Почему не ставят оценки в 1 классе?**

 В 1 классе обучение действительно безоценочное. Это оправдано тем, что ребенок находится в самом начале учебного пути. К концу первого года обучения уже можно судить о той или иной степени успешности младшего школьника. В 1 классе основной упор делается на приобретение навыков учебного труда. Словесная или условно-знаковая оценка тоже зачастую присутствует в работе учителя с учеником. Важно, чтобы она была позитивной.

 **Можно ли носить в школу игрушки?**

Да, можно! Игровая деятельность ещё значимая для ребёнка, любимая игрушка зачастую олицетворяет друга, с ней можно поиграть на перемене вместе с одноклассниками. Лучше, если игрушка не громоздкая и без острых углов.

**Взаимоотношения одноклассников.**

 Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал п р а в и л а, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к общению с одноклассниками в школе. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

**Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.**

 **Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.**

 **Не дерись без причины.**

 **Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.**

 **Играй честно, не подводи своих товарищей.**

 **Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.**

 **Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.**

 **Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.**

 **Старайся быть аккуратным.**

 **Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.**

 **П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!**

 Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила ему удается выполнить, а какие – нет и почему. Можно попробовать придумать совместно с ребенком свои правила.

**Советы родителям первоклассников.**

**Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку - это ваше внимание.** Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните : то , что кажется вам не очень важным , для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим .Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).

**Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.** Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие – то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что – то делать по другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях « в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

**Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.** Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.

**Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.** Особенно это важно для детей, не посещавших детский сад. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.

 **Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму. Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически.** С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести « обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.

**Совет шестой:** **мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка.** Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

**Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными.**