**Поступление в первый класс – переломный момент в жизни ребенка. Как сложится его новая жизнь, во многом зависит от того, насколько подготовились вы к этому этапу за предшествующий период. К 6-7 годам возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения еще превалируют. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности, что необходимо учитывать при обучении детей письму. Характерна высокая утомляемость.**

**Также следует помнить, что процесс адаптации к школе обычно составляет от 4 до 7 недель. Но серьезных срывов и болезней можно избежать, если соблюдать самые простые правила.**

**Правило 1**

Больше всего на свете ваш малыш нуждается в поддержке. Обязательно хвалите его, чтобы он вырос уверенным в себе. Не ругайте за двойки и грязь в тетради. Это мелочи по сравнению с тем, что ребенок потеряет веру в себя.

**Правило 2**

Помните, что ребенок в этом возрасте может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, делая с ним уроки, прерывайтесь каждые 10-15 минут и давайте малышу физическую разрядку. Можно попрыгать на месте или потанцевать. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными.

**Правило 3**

У некоторых детей еще слабы червеобразные мышцы руки, отсюда быстрая усталость при письме, неудачные буквы. Родители в этих случаях прибегают к выполнению письменных работ с черновиками или переписыванию одной и той же работы. Эти переписывания только приучают ребенка делать работу первоначально кое-как, или, напротив, в черновике он выложит все силы, а на черновик может не остаться. Старайтесь приучать выполнять работу с первого раза. А для укрепления мышц руки есть масса других способов: рисование, вырезание ножницами, сборка изделий из мелких деталей конструктора и т.д.

**Правило 4**

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи – офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Правило 5**

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы – это учитель. Не ревнуйте и не пугайтесь этого. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Никогда не отзывайтесь плохо о школе и учителях в присутствии малыша.