**Памятка родителям будущего первоклассника**

Уважаемые родители, с поступлением Вашего ребенка в школу, обратите внимание:

• изменение режима для ребенка в сравнении с детским садом, увеличение нагрузки;
• необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков дома;
• наблюдением за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места;
• предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук;
• обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов, овощей;
• организация правильного питания ребенка дома;
• закаливание ребенка, максимальное развитие двигательной активности;
• воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

**Для благоприятной психологической адаптации ребенка к школе необходимо:**

• создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи;
• поддерживать самооценку ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
• самоценность ребенка для родителей, как первое условие школьного успеха, обязательное проявление родителями интереса к школе, к классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню; неформальное общение со своим ребенком после школьного пройденного дня;
• знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы;
• не допускать физических мер воздействий, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);
• исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и моральные наказания;
• предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организации обоснованного контроля за его учебной деятельностью;
• поощрение ребенка и не только за учебные успехи, моральное стимулирование достижений ребенка, развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности.