**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Поддержите в ребенке его 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.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

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.

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно 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.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

Учение — 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.

**Режим дня ребёнка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный вариант режима дня первоклассника** | **Время** |
| Подъем | 7.20 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.20 – 7.40 |
| Завтрак | 7.40 – 8.00 |
| Дорога в школу | 8.00 – 8.20 |
| Занятия в школе | 8.30 –13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.00 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30 – 15.30 |
| Приготовление уроков | 15.30 – 16.30 |
| Свободное время. Прогулка | 16.30 – 18.30 |
| Ужин | 18.30 – 19.00 |
| Свободное время | 19.00 – 20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30 – 21.00 |

****

**НЕЛЬЗЯ:**

* Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
* Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
* Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
* Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
* Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
* Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
* Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
* Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
* Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
* Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
* Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
* Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
* Ругать ребенка перед сном;
* Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
* Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
* Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

