**Как помочь ребёнку в приготовлении домашнего задания ?**

Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые чрезмерно их опекают. В первом случае возникает обида на равнодушие родных к важным школьным делам и страдает качество выполнения заданий, а во втором – формируется безответственность, уверенность, что всё будет сделано хорошо и без собственных усилий.

Безусловный долг родителей состоит в том, чтобы наладить процесс выполнения домашних заданий. Сюда входит:

- организация рабочего места;

- уточнение распорядка дня с тем , чтобы выделить на приготовление уроков необходимое время;

- определение последовательности выполнения домашних заданий.

Конечно, нужно требовать, чтобы домашнее задание было выполнено было чисто, аккуратно, красиво, но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребёнка. Неправы те родители, которые заставляют переписывать домашнее задание по десять раз.

Постепенно участие родителей в выполнении уроков можно будет заменить только присутствием. Неизменным останется только интерес и внимание к жизни ребёнка, умение радоваться его успехам.

Что следует и чего не следует делать родителям при совместном приготовлении уроков, как приучить ребёнка к выполнению домашних заданий. Проверить:

- правильно ли организовано рабочее место ребёнка;

- источник света должен быть расположен спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или руки;

- на столе не должно быть никаких лишних предметов.

- проследить, чтобы ребёнок во время работы не отвлекался, не начинал что –то рисовать на подвернувшейся бумажке.

Вернуть внимание ребёнка можно жестом, кивком головы, негромким напоминанием. Нотации, пространные рассуждения, раздражённые восклицания недопустимы: они только дополнительно отвлекают ребёнка от работы.

Приступить к выполнению домашнего задания лучше всего через час-полтора после возвращения из школы, чтобы ребёнок успел отдохнуть. Нельзя откладывать это на вечер.

Существуют специальные приёмы, направленные на формирование у ребёнка внимания, самоконтроля. Один из них – обучение проверке решения. Оно начинается с того, что взрослый пишет в столбик примеры , в которых ребёнок должен найти ошибки. Для проверки ребёнку дают красный карандаш. Он должен знать: его ошибки вас не разозлили, а удивили.

И ещё одно предупреждение. Никогда не ругайте сына или дочь за исправления, даже если от них в тетради получается « грязь». Самоисправления - это первая форма самоконтроля. Они должны всячески поощряться.

«Двойки» или «единицы», поставленные за неряшливость, «грязь» в тетради- уже серьёзное наказание для ребёнка. Родителям достаточно высказать огорчение и выразить надежду на то, что в дальнейшем ребёнок будет писать аккуратнее. Никаких дополнительных наказаний применять не надо. А бывает, что ребёнок получает низкие отметки за устные ответы, хотя материал знает неплохо. Хорошо ответить ему мешает волнение, возникающее каждый раз, когда его вызывают к доске. Такого ребёнка надо ободрить, внушить ему веру в свои силы. О плохих отметках не надо говорить вовсе, так как это может спровоцировать развитие невроза.

Школа- это не только уроки. Ей придают привлекательность и кружки, интересные секции. Смена видов деятельности, новые впечатления, общение со сверстниками являются мощным стимуляторами положительного отношения к учению.

**Памятка для родителей « Простые истины».**

( по материалам О.В. Полянской, Т. И. Беляшкиной)

- Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.

-Не подгоняйте ребёнка с утра, не дёргайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время – ваша задача.

-Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

-Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чём-то. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите его.

-Если ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займёт много времени.

-Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайте, он потом сам всё расскажет.

-Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор происходил без ребёнка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.

-После школы не торопите ребёнка садиться за уроки.

-Во время приготовления уроков не сидите « над душой». Дайте возможность ребёнку работать самому.

- Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда сложнее учиться, быстрее наступает утомление – это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третей четверти.

- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие- это показатели трудностей в учёбе.

- Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание.

**Правила поведения детей перед сном.**

Не играть в шумные азартные игры.

Не заниматься спортом.

Не смотреть страшные фильмы.

Родителям нельзя ругать, наказывать ребёнка.

Стремитесь, чтобы ребёнок ложился спать в одно и тоже время.

Перед сном комната должна быть хорошо проветрена.

Человеческий организм называют системой, пронизанной ритмами. В ритме всё удаётся легче. Регулярность, продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение. При этом надо помнить, что не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

**Советы родителям**.

Режим дня младшего школьного возраста должен быть построен с учётом его возраста и функциональным возможностей.

Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма деятельности всех систем организма младшего школьника.

Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности школьника: впервой половине дня – с 9 до 12 ч, во второй- с 16 до 17ч.

Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху.

Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется школьникам, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

Режим дня школьника с ослабленным здоровьем должен быть щадящим с дополнительным отдыхом на свежем воздухе не менее 3-3,5 часов.

Нарушение в установленном распорядке дня нежелательны, так как может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма и его неблагоприятным реакциям.

Не забывайте чаще хвалить за малейший успех и поддерживать уверенность в своих силах.