**Как помочь ребенку справиться с трудностями первых дней учебы в школе?** Вот простые, но очень действенные советы родителям первоклассников.

1. Будить ребенка нужно спокойно. Посыпаясь, он должен видеть Вашу ласковую улыбку и услышать нежный голос. Не торопите его с утра, не ругайте и не укоряйте за допущенные ошибки и оплошности, даже если накануне «его предупреждали», не дергайте ребенка по пустякам. Вы рассчитываете время, необходимое ребенку для сборов в школу, вины ребенка нет.

2. Не отправляйте малыша в школу без завтрака. Во-первых, он должен съесть питательный, полезный, теплый завтрак дома, во-вторых, он должен взять что-нибудь перекусить с собой. Даже если ребенок питается в школьной столовой, то школьный завтрак будет не скоро, кроме того, не известно, чем будут кормить, ребенок может остаться голодным.

3. Не прощайтесь с ребенком, предупреждая: «веди себя хорошо», «смотри, не балуйся», «чтобы сегодня обошелся без плохих оценок» и так далее. Пожелайте ребенку удачи, найдите пару ласковых слов, поддержите его, приободрите. У малыша впереди трудный трудовой день.

4. Встречая ребенка после школы, не набрасывайтесь сразу: «Что получил?», будьте спокойны и дайте малышу почувствовать, что он дома, дайте ему немного отдохнуть после учебного дня. Если же он жаждет чем-то поделиться с Вами, то не отмахивайтесь, выслушайте его, это не займет очень много времени. Если же первоклассник огорчен, но упорно молчит, не настаивайте, пусть немного успокоится и расскажет все сам.

5. Выслушав все замечания учителя, не спешите устраивать разбор полетов и максимально постарайтесь, чтобы все разговоры с учителем происходили без ребенка.

6. После возвращения из школы не торопите ребенка садиться за уроки, ему нужен отдых в течение 2-3 часов. Хорошо было бы поспать часа полтора, чтобы восстановить силы. Лучше всего делать домашние задания в промежутке с 15 до 17 часов. Позже заниматься просто бесполезно, материал не усваивается.

7. Не заставляйте первоклассника да и более старшего школьника делать уроки в один присест, каждые 15-20 минут занятий нужно делать перерыв 10 минут, можно немного размяться, сделать гимнастику для глаз или пальчиковую гимнастику.

8. Когда ребенок делает уроки, не сидите у него «над душой», дайте возможность быть самостоятельным, но если ваша помощь понадобится, то Вы должны помочь. Наберитесь терпения и спокойно помогите малышу разобраться. Это не значит, что Вы должны сделать что-то за него. Спокойный, уверенный тон, ваша поддержка и похвала очень нужны ребенку. Он должен быть уверен в том, что Вы поможете разобраться во всех проблемах всегда, что он может на Вас рассчитывать.

9. Не акцентируйте внимание ребенка на оценках. Главное не оценки, а знания!

10. В общении с малышом избегайте условий. «Если ты хорошо сделаешь то, я сделаю …». Иногда условия становятся невыполнимыми. Найдите в течение дня хоть полчаса, чтобы пообщаться с ребенком, не отвлекаясь на телефон, телевизор, домашние обязанности и других членов семьи. Пусть он расскажет Вам то, что считает важным, в этот момент важны дела и проблемы малыша, его радости, заботы и неудачи.

11. Очень важный момент! У всех взрослых в семье должна быть одна тактика общения с ребенком! Никогда нельзя обсуждать педагогические разногласия в присутствии ребенка!!! Все обсуждения тактических приемов проводите без него! Не может быть так, что у мамы - это плохо, а у папы – это хорошо! Если у Вас возникают сложности в воспитании, то лучше проконсультироваться с психологом, врачом, учителем. Не считайте, что литература по воспитанию детей – это не для ВАС. Иногда даже те прописные истины, которые Вам давно известны, но изложены на бумаге, открывают глаза на происходящее, на корень проблемы и легко находятся пути ее решения.

12. Не стоит сомневаться в правдивости жалоб ребенка на головную боль, утомляемость, плохое состояние. Чаще всего это абсолютная правда, дети устают, особенно если у них есть трудности в учебе, в отношениях с одноклассниками и учителем.

13. Даже «уже большие» дети нуждаются в материнской ласке. Они любят и сказку перед сном, и песенку, и ласковые поглаживания. Это все помогает снять напряжение, успокаивает, а главное, дает ребенку уверенность в Вашей любви, не зависимо от того, как он себя ведет, как учится и так далее. Старайтесь не напоминать ребенку перед сном о неприятностях прошедшего дня, не обсуждать то, что будет завтра, не выяснять отношения. Завтра наступит новый день, он будет радостным, добрым и более удачным. Именно эта мысль должна быть итогом истекшего дня.

14. Режим дня школьника очень важен для правильной организации его труда и отдыха. Разумное чередование физической и умственной деятельности, достаточное количество сна, регулярный отдых, желательно на свежем воздухе, способствуют нормальной работе и развитию нервной системы и всех других систем организма малыша и обеспечивают ребенку нормальную работоспособность.

15. В вечернее время уделите малышу побольше времени. Выслушайте его рассказы, не обязательно это будет отчет о сегодняшнем дне. Он может рассказать о том, что читал, слышал, что его беспокоит. Вы должны выслушать малыша и помочь разобраться в его проблемах. Можете поделиться своими мыслями и наблюдениями, это создаст более доверительную обстановку. Помните, что первоклассник - это Ваш любимый ребенок, который всегда должен знать, что лучшие его друзья – мама и папа! Он всегда может на ВАС рассчитывать, и ВЫ всегда ему поможете, защитите, поймете и поддержите!

Вот такие вот простые, но очень важные**советы родителям первоклассников**!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Важен ли режим дня для школьника?**

На самом деле так ли важен режим дня школьника? Конечно он важен! Взрослый человек, если он не выспался, то чувствует себя разбитым целый день, он плохо соображает, раздражен, невнимателен, пассивен. Как же не хочется идти на работу, когда мы не выспались! Работа совершенно не вызывает у нас приятных ощущений. А что же чувствует ребенок, которого вытащили из теплой постели, а он совершенно к этому не готов, он хочет спать. А мы ведь стремимся к тому, чтобы получение знаний у малыша вызывало только приятные ощущения, чтобы он с желанием шел в школу за новой порцией знаний. Но какие знания! Малыш хочет спать! Кто виноват? И что делать? Два извечных вопроса!

Человеческий организм - это система, насквозь пронизанная ритмами. Управляет всей системой суточный ритм. Все в организме ритмично: пульсация сердца, работа внутренних органов, клеток, тканей, электрическая активность мозга, частота дыхания. Регулярность, слаженность и последовательность действий положительно влияют на самочувствие и настроение. Для ребенка, его развития и здоровья продуманный распорядок умственных и физических занятий, отдыха, питания имеют огромное значение.

Соблюдение режима дня вырабатывает у ребенка стереотип ответных реакций. Повторяясь каждый день, определенная последовательность действий настраивает на физическую активность, учебу, отдых, тем самым облегчает процесс выполнения всех дел, процесс обучения. Формируются условные рефлексы. Привычка вставать и ложиться спать вовремя способствует более спокойному и быстрому засыпанию и своевременному приятному пробуждению. Ребенок, который выспался, лучше усваивает получаемую информацию, объяснения учителей, быстрее и качественнее выполняет задания, работоспособность его намного выше.

Организм нуждается в своевременном поступлении пищи. Существует суточный ритм активности ферментов и выделения пищеварительных соков. Дети, которые приучены есть в одно и то же время, намного реже страдают отсутствием аппетита, пища у них усваивается лучше, она оказывается намного полезнее и даже вкуснее.

Начало школьной жизни вносит существенные изменения в сложившийся ритм жизни малыша. У детей, которые посещали детский сад, это происходит в меньшей степени. От того насколько родители организованны сами, готовы и хотят помочь малышу зависит не только качество его учебы, но и его здоровье.

Задача родителей разбудить вовремя, научить делать гимнастику, подобрав для нее правильные упражнения, проконтролировать весь распорядок дня, создавая положительный настрой, а не выполняя роль управляющего безвольным роботом.

Как же выстроить режим дня первоклассника?

Утром у ребенка должен быть запас времени, чтобы без суеты собраться в школу. Вставать с постели необходимо за час или полтора до начала занятий в школе. Это время следует корректировать в зависимости от того, как близко к дому расположена школа.

Чтобы настроиться на рабочий лад, стряхнуть остатки сна, утреннюю гимнастику необходимо выполнять в течение не менее 10 минут. В первое время лучше даже делать ее вместе с малышом. Для гимнастики лучше подобрать веселую бодрящую музыку, а если эта музыка будет нравиться ребенку, то дело пойдет еще веселей. Не забудьте проветрить комнату или открыть форточку.

В столь раннее время не все дети хотят завтракать, особенно пока нет привычки. Конечно, лучше чтобы малыш что-нибудь съел полезное и теплое, но Ваша настойчивость не должна быть чрезмерной. Ведь хорошее настроение и добрые отношения между вами тоже важны. Постарайтесь приготовить на завтрак ребенку то, что он ест обычно с удовольствием.

По пути в школу, если идти не спеша, в течение 15-20 минут, можно совершить прекрасную утреннюю прогулку. По возможности выбирайте маршрут подальше от проезжей части.

Очень важно помочь малышу организовать вторую половину рабочего дня. Пребывание в школе очень утомительно для ребенка, особенно в первое время. Исследования показали, что 37,5% первоклассников заканчивают свой учебный день с признаками сильной усталости, а среди учеников школ с углубленным изучением предметов этот показатель еще выше – 40%. А среди тех детей, которые испытывают сложности с адаптацией или страдают какими-либо заболеваниями – 68-75%. Вывод однозначен: учеба должна чередоваться с полноценным отдыхом!

Утомление – абсолютно закономерный результат любой работы как умственной, так и физической, это не должно никого пугать. Прекрасно восстанавливает силы дневной сон. Тех детей, которые привыкли спать днем, или перенесли болезнь, или ослаблены, не стоит лишать возможности отдохнуть днем. А если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то врачи настаивают на обязательном дневном сне.

Еще один способ восстановить силы – прогулка на свежем воздухе, предпочтительно с активными играми.

У ребенка 6-7 лет между приемами пищи должны быть интервалы не более трех-четырех часов. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста составляет 10-12 часов. Даже небольшое систематическое недосыпание очень вредно для здоровья ребенка. При организации сна необходимо следить за тем, чтобы малыш ложился и вставал в положенное время. Если нужно встать в 7.30, то лечь спать – не позднее 20.30. Необходимо выполнять все гигиенически процедуры перед отходом ко сну. Не позволяйте играть в активные игры перед сном, не кормите плотным ужином, не давайте пить крепкий чай, а тем более кофе. Помещение должно быть проветрено, обстановка должна быть приятной, спокойной: выключите яркий свет, телевизор, соблюдайте тишину.

*Примерный режим дня школьника:*

7:00 – Подъем

7:05 – 7:20 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели

7:20 – 7:30 – Завтрак

7:30 – 7:50 – Дорога в школу

8:00 – 13:30 – Занятия в школе

13:30 – 14:00 – Дорога из школы

14: 00 – 14:30 – Обед

14:30 – 15:30 – Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет

15:30 – 16:30 – Прогулка, подвижные игры на улице

Младший школьник должен находиться на свежем воздухе не менее 2 – 3 часов в день. Садиться за выполнение уроков сразу, придя из школы, нельзя – ребенок нуждается в полноценном отдыхе.

16:30 – 17:00 – Выполнение уроков

Помните, что ученик начальных классов не должен выполнять домашнее задание более полутора часов! Если у вашего ребенка выполнение домашнего задания занимает больше времени, то проконтролируйте, в чем причина. Может быть, уроков задают слишком много, тогда придется поговорить с учителем на эту тему или с администрацией школы. Не стесняйтесь, речь идет о вашем малыше и его здоровье! Может быть, ребенок не может сосредоточиться на уроках, и ему нужна Ваша помощь. Каждые 15-20 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв.

17:00 – 19:00 – Прогулка или посещение секций (кружков)

19:00 – 20:30 – Ужин и свободное время

20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна.

21:00 – Спокойной ночи!

Организуйте правильный здоровый режим дня школьника, и вы обеспечите ребенку все условия для укрепления здоровья, хорошей работоспособности и позитивного настроения.