

**Родительское собрание**

**«Правильно учимся... Правильно готовимся и отдыхаем…**

**Правильно одеваемся…»**

######  Первый раз в первый класс - и родители каждый день с нетерпением и волнением ожидают своего первоклашку. Спрашивают о пройденном, о новых друзьях-одноклассниках, об играх на переменке... А потом, как бы невзначай - а что вы сегодня ели? А бегали ли вы по коридору? Не холодно ли в классе? Не дует ли из окон? И рука, будто случайно, ложится на лоб первоклашке - мама следит за всем, была бы у нее возможность - наверное, села бы за парту рядом со своим ребенком. А школьные инфекции, которые так пугают родителей? Еда в школьных столовых - сомнительная, не такая, как дома, да и проследит ли кто за тем, чтобы ребенок съел нелюбимую кашу?

###### Советы родителям помогут уберечь здоровье ребенка как от реальных, так и от придуманных опасностей школьной жизни.

* **Правильно учимся...**
* Самые сложные занятия для первоклассника - это не решение задачек и не подсчет палочек и яблок, а... письмо. Причем непосредственно написание букв, слов и предложений, равно как и переписывание слов и предложений с доски. Ну как запомнишь все эти закорючки и хвостики? А если и запомнил - то почему они упорно не хотят походить на аккуратную «ж» из школьной прописи, а норовят превратиться в многоногое чудовище? Не стоит ахать, увидев первые строчки своего школьника, и ни в коем случае не давайте ему понять, что он плохо сравляется с прописью. Лучше скажите - отличный результат, у меня поначалу выходило хуже, давай поспорим, что уже через две недели ты будешь писать точь-в-точь как Марья Ивановна? Ребенок учится делать то, чего ему пока еще не приходилось делать, и ваше одобрение, как и осознание его собственных успехов, очень важны на этом этапе жизни.
* Вторым по сложности предметом для первоклассника, в зависимости от его наклонностей и уровня подготовки, будет либо математика, либо чтение. Если любимую книжку сказок ваш малыш уже в шесть лет читал без всяких проблем, скорее всего, ему понадобится помощь со сложением и вычитанием яблок. Ну, а если к чтению всерьез приступил совсем недавно, то читать он будет с напряжением всех физических сил.

###### Поэтому важно помнить, что продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет - 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма - 2 минуты 40 секунд в начале урока, и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).

###### Эффективность работы маленького школьника так же подвержена суточному режиму, как и ваш рабочий день. Установлено, что первый урок приходится на период врабатывания в учебный процесс, второй урок - пик работоспособности. Высокое напряжение умственных сил у первоклашки не бывает долгим, и уже к третьему уроку работоспособность падает, а на четвертый урок остается минимум внутренних резервов. Школьные предметы должны попадать в эту схему по уровню их сложности, письмо оптимально расположить на втором уроке, первый и четвертый оставить для самых легких, ознакомительных предметов.

* **Правильно готовимся...**
* После прихода домой первоклассник, если он не остается на полный день в школе, должен съесть горячий обед и отдохнуть после занятий. Домашние задания лучше всего сделать в период 15-16 часов. Нельзя садиться за них сразу - ребенок не успеет отдохнуть, а работоспособность к этому времени, как вы помните, будет стремиться к нулю. Нельзя переносить их на вечер - письмо требует аккуратности и усидчивости, уставший школьник будет допускать помарки и описки, да и сидеть над заданием намного дольше, чем в дневное время, или же делать его кое-как, торопясь лечь спать.
* Каждые 15 минут нужно менять позу, каждые 30 - делать маленький перерыв, «физкультминутку», можно под музыку. Это не только укрепляет здоровье, но и восстанавливает работоспособность, помогает сбросить напряжение и отдаляет усталость.
* Нельзя начинать готовиться «кавалерийским наскоком» - с самых сложных предметов. Помните о периоде врабатывания! Начинать нужно с несложных и непродолжительных по времени заданий, быстрое их выполнение заставит первоклашку убедиться в собственных силах и способностях. После этого нужно переходить к более сложным, ну а последним, на спаде общей работоспособности, сделать еще одно легкое задание. Тогда ребенок будет вставать из-за стола не в подавленном из-за большой нагрузки настроении, а с уверенностью в том, что ему легко дается учеба. Сохранить бодрое настроение и не позволить ребенку «опустить руки» («Мама, у меня ничего не получается!») - основная задача родителей на первом году учебы.
* **...и отдыхаем**
* Очень часто доводится слышать вопросы о прогулках и времени, проведенном на свежем воздухе. Не менее часто родители сетуют на то, что ребенку некогда гулять, или не с кем, или некогда родителям, или... Можно найти сотню причин и объяснений, но ответ в любом случае будет однозначным - исключить прогулку из режима дня школьника нельзя! Норма прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часов в день.
* Если ребенок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Если вы отдали ребенка в спортивную секцию или занимаетесь с ним дома или во дворе бегом, гимнастическими упражнениями или подвижными играми, помните, что занятия спортом должны начаться не ранее, чем через 40 минут после приема пищи.
* Ужинать нужно за 2 часа до сна - это лучшая профилактика бессонницы, плохого, беспокойного сна у первоклашек. Если вы думаете, что активный ребенок успеет проголодаться за это время, за полчаса до ухода ко сну можно предложить ему стакан молока или какао с маленькой булочкой, или немного фруктов. Перед сном полезно погулять около двадцати-пятнадцати минут, и если такой возможности у вас нет, то хотя бы проследите, чтобы комната, в которой спит ребенок, была хорошо проветрена. Спать первоклассник должен не менее 9 часов - без учета времени на дневной сон.
* **Правильно одеваемся…**
* Многие первоклассники с 1 сентября одели новую школьную форму. В этом, безусловно, есть свои достоинства - нет признаков классового расслоения, которое может стать причиной конфликтов, да и тратиться на одежду родителям придется намного меньше. Противники же школьной формы забыли об одном немаловажном недостатке любой формы - ее дизайн и покрой далек от совершенства, рассчитан на некую «общую мерку», потому очень часто школьная форма сковывает движения и создает дополнительные неудобства первоклашке. А материал, из которого может быть сшита форма, бывает не совсем гигиеничен и натурален. Если формы в школе нет, то лучше одевать ребенка в натуральный материал, например, хлопок, чтобы он не так сильно потел во время игр на переменах. Если форма есть, то под синтетический пиджачок нужно надеть рубашечку из хлопка.
* Форменной обуви для детей преимущественно не бывает. Помимо обуви для прогулок и для дороги в школу, родителям скоро придется озаботиться и покупкой «сменки» для первоклашек. Это должна быть легкая и удобная обувь, дышащая, из натуральных материалов, с минимумом швов и, желательно, на «липучках». Подошва должна быть достаточно гибкой и ребристой, чтобы не скользила на гладком полу. В такой обуви ноги вашего ребенка не будут потеть и натираться. Если ботиночки застегиваются на «липучку», то снять и переодеть обувь самостоятельно ребенку будет достаточно просто. Это важно с точки зрения удобства и практичности, к тому же, завязать шнурки быстро и крепко может даже не каждый взрослый, значит, ребенок будет или долго и напряженно их завязывать, вызывая нарекания и насмешки класса, или же завязывать их будет быстро, и уже через десять минут начнет наступать на длинные «хвосты», останавливаться посреди дороги, завязывать... Представили себе? Потому лучше предпочесть удобство красоте обуви «совсем как у папы»