# *СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ*

 Поступление в школу для ребенка – это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку? Прежде всего, стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке.

С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: "Доброе утро", – и собирайтесь в школу без суеты.

- Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный, но не короткий.

- Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

- Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.

- Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них – лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего, делается на благо вашего ребенка.

**Трудности первоклассника**

 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 справляется 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 в школе в продленке, 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.

**Правильно 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.

  Самая главная цель родителей в этот период - дать ребенку опыт самостоятельной работы, с первых же дней внушая, что только он сам ответственен за то, что происходит с ним в школе. Это очень важно на этой первой, самой главной ступеньке во взрослую жизнь. И ребенок в силу своих возрастных особенностей уже вполне способен принять и понять эту ответственность. Имеется ввиду возраст 7 -8 лет. Именно поэтому среди психологов так много противников начала обучения с шести лет.