*Родителям:*

1. Соблюдение режима дня:

- ежедневная утренняя зарядка ;

- обязательный дневной сон, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать;

- выполнение домашнего задания в середине дня (т.к. у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, тогда и имеет смысл делать уроки);  
 - важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера (детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки);

- ежедневные прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа)

2. Подвижные игры в семье.

3. Интенсивная физическая нагрузка на 20 - 30 минут.

4. Занятия в спортивной секции.

5. Привитие навыков ЗОЖ.

*Классным руководителям:*

1. Систематическое проведение на уроках физкультминуток.
2. Привитие гигиенических норм поведения.
3. Проведение подвижных игр на перемене.
4. Рефлексия ( формирование самооценки ребенка ).
5. Улыбка учителя и его доброжелательное отношение.
6. Релаксация (прослушивание спокойных музыкальных произведений)
7. Поддержание мотивации у первоклассников к учебе (стараться в каждой деятельности учащегося - найти за что можно похвалить.
8. Сплочение коллектива через совместные дела. Участие каждого ребенка в жизни класса.

*Учителям физкультуры:*

1. Создание доброжелательной атмосферы на уроке физической культуры.
2. Включение в уроки физической культуры подвижных игр, направленных на сплочение коллектива.
3. Давать и проверять домашнее задание по физической культуре.
4. Организация разнообразных форм работы (групповая, парная, фронтальная, индивидуальная).
5. Использование разнообразных типов уроков.

6. Использование комплексов физических упражнений и игр, направленных на развитие двигательных способностей детей с целью совершенствования адаптивных и функциональных возможностей детского организма.

**Буклет**

«Советы родителям, учителям» для успешной адаптации дошкольников к школе»

*Иванова Н.В.,*

*учитель физкультуры*

г.Когалым, 2014