**Статья для родителей первоклассников: «Отправляясь в первый класс».**

Для ребенка поход в школу, в первый класс- с одной стороны, радостное событие в жизни, с другой - достаточно большой стресс для здоровья и психоэмоционального состояния. Особенно для «домашних» детей, не посещавших детский сад. Потому что школа сопряжена с непривычными нагрузками, с новыми требованиями, незнакомым коллективом. Многие дети не всегда легко и быстро переносят такую стрессовую ситуацию. Что надо знать родителям для того, чтобы помочь пережить этот стресс маленькому школьнику?

Очень многие родители, думая о будущем ребенка, стремятся дать своим детям разностороннее образование. Очень часто бывает, что первоклассника одновременно отдают учиться и в общеобразовательную, и в другие школы: спортивную, художественную, музыкальную. Это колоссальная нагрузка для здоровья ребенка. Я бы не рекомендовала отдавать детей в первый год учебы в общеобразовательной школе в дополнительные образовательные учреждения. Детям нужно дать время для адаптации к новому образу и ритму жизни. В последующем необходимо учитывать наклонности ребенка. Нельзя силой заставлять детей заниматься тем, что ребенку не нравится. Первоклассник должен иметь такой режим дня, который позволит ему полноценно отдыхать: пообщаться с друзьями, погулять, поиграть. Желательно, чтобы ребенок не менее двух часов в день был на свежем воздухе.

А если первоклассник сразу после занятий в школе идет в другую школу и дома появляется ближе к ночи, то долго в таком режиме без ущерба для здоровья ему не протянуть. Очень важным режимным моментом является полноценный сон. Ребенок должен вовремя ложиться спать. Для первоклассника ежедневный сон должен быть не менее 9 часов. Родителям необходимо контролировать время проведенное ребенком перед телевизором и за компьютером. Такие занятия требуют зрительного и психоэмоционального сосредоточения и не способствуют релаксации и отдыху ребенка.

Учитель ГБОУ СОШ №455 с углубленным изучением английского языка

Богданова Юлия Николаевна