**Адаптация первоклассника к школе.**

Приближается пора, когда ребёнок дошкольного возраста станет учеником. Родители будущих первоклассников испытывают переживания не только по поводу успехов в учёбе, но также волнуются об адаптации ребёнка в новом для него мире школы. Ведь понятие «школа» многогранно. Это и учебный процесс, и новый статус, и новые обязанности, и социальные отношения.

Приспособление (адаптация) ребёнка к школе происходит постепенно, так как у ребёнка увеличивается физическая, умственная нагрузка и нагрузка на психику. В этот период ребёнку нужна доброжелательная поддержка родителей, проявление внимания и сопереживания. В это время рекомендуется особенно тщательно соблюдать режим дня. Необходимо следить, чтобы ребёнок ложился спать не позднее 9 часов вечера. Дети семи лет должны спать около 11 часов в сутки. Поддерживайте ребёнка с самого начала дня доброжелательным отношением к школе. Не ругайте ребёнка из-за отсутствия успехов в учёбе. Врачи рекомендуют при возможности отказаться от посещения продлёнки, для снижения стресса у ребёнка. Для первоклассника важны ежедневные прогулки на свежем воздухе. После прогулки целесообразно делать уроки с 16 до 18 часов, так как именно на это время приходится пик мозговой активности. Для снижения переутомляемости следите, чтобы ребёнок смотрел телевизор или сидел за компьютером не более 1 часа в день.

Дорогие родители! Поздравляю вас и ваших детей с праздником. Желаю вам быть терпеливыми, доброжелательными и внимательными к своим детям. Ведь именно от вас зависит успешность адаптации ребёнка.

Лыкова Ирина Александровна,

учитель начальных классов