**Ваш ребенок первоклассник**

**Уважаемые родители**

Учение в школе – новый период в жизни вашего малыша. Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в школе ребенок чувствовал себя комфортно. Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников. Необходимым условием успешной адаптации ребенка в школе является степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков, особенно в первый год обучения. Обратите, пожалуйста, внимание на развитие значимых для школьника умений и при необходимости окажите своему сыну или дочери помощь в их приобретении и развитии.

**К таким умениям относятся:**

Умение собрать свой портфель;

Поздороваться с учителями и детьми;

Задать вопрос учителю или однокласснику;

Ответить на вопрос;

Слушать объяснения и задания учителя;

Выполнять задание;

Попросить учителя помочь, если что-то непонятно, что-то не получается;

Умение долгое время заниматься одним и тем же делом;

Обращаться с книгой, тетрадью и другими школьными принадлежностями;

Разделять работу на части;

Адекватно реагировать на замечания;

Объяснять то, с чем не согласен;

Учитывать мнение других;

Устанавливать и поддерживать дружеские контакты со сверстниками;

Брать на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства;

Умение осуществлять выбор, обеспечивающий собственную безопасность.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

**Режим первоклассника**

Есть определенные закономерности изменения умственной работоспособности. Сначала происходит постепенное повышение работоспособности, период врабатывания, приспособления к деятельности. Затем наступает период оптимума, когда работоспособность удерживается на определенном уровне. Потом появляются первые признаки утомления — снижение внимания и темпа работы, двигательное беспокойство, увеличение количества ошибок.

В тот момент, когда утомление только начинается, нужно либо снизить нагрузку, либо изменить вид деятельности, либо дать ребенку отдых. Во время занятий дома необходимо учитывать эти закономерности, не требовать приготовления всех заданий в один присест, а если видите, что ребенок уже отвлекается, крутится, потягивается, дать возможность передохнуть.

Начальными признаками переутомления могут быть следующие особенности в поведении ребенка: плаксивость, раздражительность, стойкое снижение работоспособности, снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. Могут появиться жалобы на головные боли, боли в животе, нарушения аппетита, сна.

Одним из основных факторов, позволяющих сохранить работоспособность, отодвинуть утомление, является рациональная организация режима дня.

Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка.

Во-вторых, это достаточный отдых на свежем воздухе.

В-третьих, это регулярное и полноценное питание.

В-четвертых, это достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребенка. Следить за режимом, конечно же, должны родители.

Как помочь ребенку в подготовке домашнего задания?

Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.

Рабочее место должно быть достаточно освещено.

Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки.

Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.

Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1.5-2 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.

Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.

Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летенего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 20 мин.

На перерыв достаточно 5 мин., если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны)

Не давайте ребенку дополнительных заданий кроме тех, которые ему задали в школе.

Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания может лишить веры в собственные силы.

Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.

Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.