***Советы родителям:***

     Чтобы ученику 1 класса легче училось, а Вам легче было помогать в этом, предлагаем **советы для родителей по адаптации первоклассников**.

     Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям.

- Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.

- Следует покормить ребенка завтраком, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая из школы, не забрасывайте вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Сегодня без плохих оценок?». Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени.

- Помогите ребенку успешно социально адаптироваться в школе, преодолев и привыкнув к новым формам человеческих отношений.

- **Ребенок в начальных классах** должно быть настойчивым. Родителям стоит поощрять его стремление к успеху, незаметно и ненавязчиво помогая.        По мере своего развития и зрелости, дети приучаются логически мыслить, привыкают глубоко понимать тему, находить ее разъяснения, приучаются критически осмысливать прочитанное или увиденное. В течение этого периода родители должны воздерживаться от авторитарного отношения к ребенку, а их отношения должны строиться на диалогах - как равный с равным.

- Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (радио, телевизор, магнитофон, компьютер). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы.

- Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Никогда не торгуйтесь, говоря: «Если сделаешь хорошо уроки, я дам тебе ...». Ребенок может неправильно понять цель обучения, он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Придя из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Не заставляйте его сразу же садиться за уроки. По мнению психологов, лучшее время для обучения - с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Приучите первоклассника заниматься именно в это время. Помните, что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия. Посвящайте своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он чувствовал, что вы его любите и цените. Не забывайте, что первоклассники - это еще маленькие дети, которые любят поиграть, послушать сказку или колыбельную на ночь, или чтобы их просто подержали на руках. Все это поможет снять напряжение, чувствовать себя спокойно и уверенно.

- Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой. Учебники и тетради носить в ранце за спиной, чтобы предотвратить развитие сколиоза.

- Родители закрепляют и совершенствуют у семилетнего ребенка элементарные гигиенические навыки, которые он получил за семь лет своей жизни. Они должны следить, чтобы школьная одежда после школы была тщательно развешена, ботинки или туфли почищены, воротничок и манжеты рубашки - чистые.

- Не каждый **ребенок, достигший школьного возраста**, умеет правильно сидеть или лежать, а это приводит к неправильному формированию скелета. Поэтому на кровать необходимо класть жесткий матрас без мягких и тяжелых подушек.

Успешность семилетнего ребенка в школе не всегда соответствует степени его одаренности. Одни дети мыслят медленнее, если учитель очень настойчив, а некоторые не всегда умеют выражать собственное мнение, даже если оно правильное. В этом возрасте дети бывают непоседливые, мечтательные, а бывают и ленивые.

Недопустимо, чтобы в семье, где есть ребенок младшего школьного возраста, родители курили сигареты в квартире, поскольку пассивное «курение» ребенка вредит ему так же, как и активное.

Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.

Родители должны **организовывать выполнение домашних заданий** так, чтобы последние у детей занимали меньше времени. Неправы те родители, которые заставляют детей после уроков в школе, часами заниматься музыкой, шахматами, или чем-то другим в четырех стенах без свежего воздуха. Дети-отличники с бледным лицом и слабым здоровьем вряд ли будут счастливы в жизни. Врачи, родители, учителя отмечают, что дети подрастают или летом, или после каникул, проведенных в горах, даже зимой. Солнце, воздух, вода, ультрафиолетовые лучи играют большую роль в физическом развитии ребенка.

Итак, **здоровье ребенка** зависит от влияния целого комплекса разнообразных факторов, которые в значительной степени обусловливают и определяют адаптацию ребенка к окружающей среде, его физическое и интеллектуальное развитие в такой ответственный период жизни - как начало обучения в школе. Помните об этом!

Приведенные советы помогут вашему ребенку **легко адаптироваться к обучению в 1 классе**, а школа станет тем местом, где он будет воспринят таким, какой он есть со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами, большими и малыми событиями в школьной жизни.