**Родителям первоклассников - «Адаптация первоклассника к школе. Рекомендации по планированию режима дня первоклассника»**

 Ваши дети переступили порог школы. Им предстоит привыкать к новым условиям своего существования, к перемене режимных моментов, к необходимости выполнения тех требований, которые им предъявляют взрослые. К сотрудничеству с новым коллективом взрослых и сверстников.

* Уверена, что каждый из нас абсолютно готов сделать всё для своего чада, но что именно, как это сделать педагогически оправданно? Наверное, нам вместе стоит об этом подумать, поразмышлять, чтобы осталось как можно меньше вопросов на пути адаптации детей к школе.
* **Возрастные особенности младшего школьника.**
* Переход в разряд школьников для детей - весьма трудное испытание. Резко меняется весь уклад жизни. Появляются дополнительные обязанности, расширяется круг общения.
* Нормально развивающего младшего школьника отличает широта интересов: он по очереди увлекается всем подряд, пробует себя в самых различных областях. Ребёнок жизнерадостен, энергичен, переполнен идеями и мечтами. Счастливый возраст Тома Сойера даётся детям самой природой перед испытаниями отрочества и юности. Помните об этом, уважаемые родители.
* **Как помочь ребёнку в приготовлении уроков.**
* Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же не правы, как и те, которые сразу начинают чрезмерно опекать.
	+ - * + **Родительская поддержка.**

**Родительская поддержка** – это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы:

* - сосредоточены на достоинствах ребёнка, укрепляя тем самым в нём самооценку;
* - помогаете ему поверить в себя и в свои силы;
* - помогаете избегать ошибок;
* - не осуждаете в случае неудач.
* **Для того чтобы снять дневное напряжение, нужно постараться создать благоприятные условия:**
* - не заниматься с ребёнком после 7 часов вечера;
* - не вспоминать дневные неудачи;
* - пойти с ним на прогулку, отвлечь ребёнка;
* - после прогулки ребёнку лучше принять тёплый душ;
* - перед сном полезно дать ему стакан молока или теплого чая с ложкой мёда;
* - спокойный и глубокий сон не менее 8 – 10 часов позволяет восстановить силы ребёнка, его работоспособность;
	+ не забудьте на ночь поцеловать ребёнка, погладить его.
* Ласка – это не пустяк, на неё тоже нужно найти время.

* **Памятка родителям:**
* любите своих детей, тогда они станут настоящими личностями, самодостаточными, удачливыми в жизни.
* Внушайте каждому ребёнку, что все человеческие существа достойны уважения и любви.
* Поощряйте в детях таланты и способности мыслить положительными образами.
* Будьте терпеливы, верьте в себя и ребёнка, радуйтесь каждому мгновению, проведенному рядом с ним!
* Вам представилась удивительная возможность вновь пережить то, что осталось далеко позади…