



Советы родителям для первоклассников.

1. Режим дня первоклассников.

Ребенок, соблюдающий тот или иной режим дня, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется. Любое нарушение режима (нерегулярное питание, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время) может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма.

Режим дня помогает сформировать у ребенка правильные привычки. Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, приготовление домашних заданий, внеклассные и внешкольные мероприятия, труд) с активным отдыхом, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

Элементы режима дня школьника:

- Учеба в школе, точное время и продолжительность подготовки домашних заданий, творческая деятельность ребенка;
- Обязательный отдых на свежем воздухе;
- Достаточно продолжительный сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
- Регулярное и полноценное питание;
- Соответствующая возрасту двигательная активность.

2. Физиологические трудности адаптации первоклассников к школе.

- Об изменении режима дня.
- О необходимости игровой деятельности в жизни младших школьников.

- О наблюдении родителей за правильной позой ребенка при выполнении домашних заданий (предупреждение близорукости, искривление позвоночника).
- Об организации правильного питания ребенка.
- О заботе родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности (создание в доме спортивного уголка)
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения здоровья.

3. Психологические трудности адаптации первоклассников к школе.

- Создание благоприятного психологического климата к ребенку со стороны всех членов семьи.
- Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
- Первое условие школьного успеха – самооценность ребенка для родителей.
- Формирование у младшего школьника интереса к школе, прожитому школьному дню.
- Необходимость дружественного общения ребенка с одноклассниками и возможность такого общения после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия на ребенка, запугивание, критики, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников), а также лишения удовольствий
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе.
- Организация контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка за учебные успехи и личные достижения. Развитие самоконтроля и самооценки.

4. Система взаимоотношений с ребенком в семье.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе. Родителям необходимо разъяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

- Не отнимай чужого, но и своего не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – защищай.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо если родители поместят этот свод правил на видное место. Желательно в конце недели обращать внимание ребенка на то, какие правила ему удалось выполнить, а какие нет и почему. Можно придумать совместно с ребенком свои правила.