

### **Рекомендации для родителей первоклассников!**

1. Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку — это ваше внимание: выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы.
2. После школы дайте малышу один-два часа свободного времени. Пусть он отдохнет, поиграет, подышит свежим воздухом. Но не откладывайте домашнее задание на поздний вечер. Оптимальное время выполнения уроков – 16-17 часов – ребенок уже отдохнул после школы и еще не устал играть.
3. Рекомендуемый сон не менее 10 часов в сутки.
4. Если ребенок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате.
5. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке.
6. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день.
7. Подготовку домашнего задания нужно с несложных и непродолжительных по времени заданий, быстрое их выполнение заставит первоклашку убедиться в собственных силах и способностях. После этого нужно переходить к более сложным, ну а последним, на спаде общей работоспособности, сделать еще одно легкое задание.
8. Если у ребенка что-то не получается, помогите ему на промежуточных стадиях. Только не стоит делать за него домашнее задание целиком. Плавно подведите к верному решению, но окончательный ответ он должен дать сам.
9. В заключение обязательно похвалите малыша: «Вот видишь, какой ты молодец. Я тебе только немного помогла, и ты сам решил этот сложный пример». Тогда у ребенка появится позитивная установка «Я сам все могу».
10. Каждые 15 минут нужно менять позу, каждые 30 - делать маленький перерыв, «физкультминутку», можно под музыку. Это не только укрепляет здоровье, но и восстанавливает работоспособность.
11. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому. Но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.
12. Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.
13. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: "Доброе утро", – и собирайтесь в школу без суеты.
14. Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают.
15. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.
16. Не торопите. Умение рассчитывать время - ваша задача, и если это плохо удастся, это не вина ребенка.
17. Мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка
18. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то..», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
19. Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.