**Полезные советы к 1 сентября**

Первое Сентября – волнительный день для всей семьи, а особенно для малыша – первоклашки. Полезные советы к 1 сентября

Первое Сентября – волнительный день для всей семьи, а особенно для малыша – первоклашки. Новая атмосфера, новые лица, первая учительница, незнакомые еще пока одноклассники… Все это пугает, радует, возбуждает…Первый школьный день должен запомниться ребенку только хорошим. В Ваших силах создать в этот день для маленького первоклассника настоящий семейный праздник.

А какой же праздник без подарков? Портфель, книги, красочные школьные принадлежности – замечательный подарок, но можно подарить еще кое-что…

**Совет первый.**

Пробуждение по утрам может стать мучением для непривыкшего малыша. Но есть способ простимулировать легкий утренний подъем. Подарите ребенку игрушку с карманом. Ее можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для нее штанишки или сарафанчик с карманом. И запаситесь маленькими сувенирами: игрушками, конфетами, учебными мелочами, наклейками, фруктами, орешками, воздушными шариками. Любопытство пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждет.

Игрушка с сюрпризом поможет вашему малышу привыкнуть рано вставать и идти в школу с хорошим настроением. Когда ребенок научится читать, то в карманчике будут появляться записочки с шуточными советами, пожеланиями, заданиями, напоминаниями, списком дел, картой со схемой нахождения сюрприза и т. д.

**Совет второй.**

Украсьте квартиру шариками с веселыми мордашками. Достаточно вырезать из бумаги глаза, нос, рот, уши, сделать челку из серпантина или ниток и приклеить их клеем ПВА на шарик.

**Совет третий.**

Хорошо бы 2 сентября завести большой альбом, в котором будут отражены самые интересные школьные события, успехи, и победы Вашего ребенка. В альбоме могут быть не только фотографии, но и странички из тетрадей с первыми буквами, цифрами, рисунки, интересные высказывания ребенка. Сделайте шуточные медали («За первый рекорд по физкультуре» и т. п.). коллажи. Например, возьмите открытку «1 сентября», на которой изображен зайчонок с портфелем и букетом, вырежьте заячью мордашку и вместо нее вклейте фото вашего ребенка. Получится забавная картинка.

**Совет четвертый.**

Выпустите 1 сентября семейную газету о том, как прошло лето, или о первокласснике – герое дня, покажите его «путь от капусты (аиста) до школы». Составьте шуточный астрологический прогноз на учебный год, на школьную или послешкольную жизнь. Используйте фотографии, рисунки, вырезки из журналов, строчки песен ( от «Топ-топ – топает малыш…» до « Бабушка с дедушкой сколько лет вместе»), газетные заголовки и др.

Пусть этот день запомнится маленькому ученику как один из самых ярких и радостных дней в его жизни.

**СЕКРЕТЫ УСПЕХА**

Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель - Ваш первый помощник и друг Вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе на родительском собрании или в личном общении с учителем. **Нельзя критиковать учителя в присутствии детей.**

С поступлением в школу в жизни ребенка появился человек , который не менее авторитетен , чем Вы. **Уважайте мнение первоклассника** о своем педагоге.

Старайтесь посещать **все** собрания и занятия для родителей.

**Каждый день интересуйтесь** учебными успехами ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую оценку ты получил?» Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей ребенка.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**

Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Не пытайтесь выполнить задание **вместо** ребенка, только **вместе**. Не изматывайте детей, не читайте им морали. Главное – **возбудить интерес к учению**.

Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он **умел** **доказывать правильность выполнения задания**, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно по-другому?»

Старайтесь, чтобы ребенок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца**. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность развития ребенка.**

По возможности оказывайте посильную **помощь учителю** в организации учебного процесса, мероприятий, внеклассной работы.

**Бережем ЗДОРОВЬЕ и НЕРВЫ**!

Для недавнего дошкольника приход в школу – это серьезный стресс, при котором его организм работает на пределе возможностей. Ранние подъемы, большой объем информации, нагрузки в школе , приготовление домашних заданий нелегко даются малышу. Если не обратить внимания на правильную организацию дня первоклашки, можно упустить начало серьезных психологических, невротических и соматических проблем.

Первое и самое важное – вовремя ложиться спать. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят о том, что ложиться в постель малыш должен не **позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры – нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.

Желательно по возможности сохранить 2- часовой дневной сон. Даже если спать после школы Ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.

Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.

Наибольший подъем умственной активности приходится на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление Д/З не стоит начинать сразу после школы, отложите их на 16 часов. До этого первоклашка должен пообедать, поспать , погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком – почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**. Поверьте, Ваш малыш это оценит!

Ну и, конечно ,очень важно правильное питание. Перерывы в приемах пищи для ребенка 6-8 лет не должны превышать 3-4 часа. Ранние подъемы и быстрые утренние сборы не способствуют хорошему аппетиту. Заранее обговаривайте с малышом его меню на утро.

Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки – с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради, учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель .Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагога** и записывать точно, когда научится писать.

ВНИМАНИЕ!

Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о Вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка